سلسلة أمراض العصر

(الأسباب والعلاج)

التوتر العصبى والقلق النفسى

الأسباب والوقاية والعلاج الطبيعى

تأليف

الأستاذ الدكتور

موسى الخطيب

إخراج فنى وجرافيك: إيهاب حسنى حسين

دار الروضة



DAR El-RAWDAH.
2DARb El-ATRRAK. El-AZHAR

التوتر العصبى.. مرض العصر

جعل الله سبحانه وتعالى لكل عصر مرضاً، يحاول الإنسان جاهداً أن يواجهه ويتغلب عليه، فإن استطاع أن يدرك بيت الداء، وأن يحسن استخدام الدواء المناسب انتصر على المرض وإلا باء بالخسران، وقد زوّد الله الإنسان بوسائل الإدراك من عقل وقدرة على التعلّم والتدريب، فضلاً عن أسلحة الدفاع المناسبة من قوة عضلية، ونظم بيولوجية تعينه على حسم هذا الصراع.

وبينما كانت أمراض العصور الماضية تغزو حياة الإنسان من خارجه كالكوارث الطبيعية، والحيوانات العملاقة فى الأزمنة السحيقة، أو كالحروب المدمرة فى العصور القريبة، أو الأمراض الميكروبية على مر العصور مثل الطاعون والكوليرا، فإن المرض الحديث الذى يسيطر على حياتنا المدنية الحديثة يأتى أساساً من داخلنا.. وهو التوتر العصبى.

والتوتر العصبى ببساطة: هو فقدان الإنسان القدرة على التوازن الداخلى فى تفاعله مع شئون حياته العادية التى صارت معقدة ومتشابكة وسريعة بدرجة كبيرة جداً خصوصاً فى المدن الحديثة، حيث وسائل الاتصال المتشابكة والمواصلات السريعة، والتنافس الرهيب للحصول على أكبر قدر من الرفاهية والمتعة الخادعتين، وقد انعكس هذا الصراع والرغبة الملّحة لدى الإنسان فى العصر المادى الحديث وملاحقته لتحقيق حاجياته، مع التوازن البيولوجى الداخلى له ، فصار التناغم الهرمونى والكيميائى الداخلى لجسم الإنسان فى حالة من التوتر، مما أورثه الخلل والعجز عن الدفاع عن

الجسم البشرى، فانتشرت الأمراض النفسية كالاكتئاب والوسواس القهرى والشك المرضى، ثم ازداد الأمر سوءً بتدهور الدفاعات البيولوجية الأخرى، وبسبب هذا الخلل زادت أمراض ضعف المناعة والقلب والسكر والضعف وقرحة المعدة والأورام وغيرها..

وهكذا صار التوتر العصبى بسبب الحياة العصرية مرضاً مرعباً يهدد البشرية، وصارت الدعوة إلى الهروب من هذه الحياة الزائفة أمراً ينبغى أن نسعى إليه وقوفاً فى وجه هذا التنافس الشديد، والسرعة الرهيبة، والطموح القاتل الذى يهدد الجنس البشرى فى هذه الأيام.

إن الاضطرابات النفسية والعصبية "أمراض معدية" تنتقل إلى ذويك ومخالطيك، وهذا هو السر فى أن كثيرين من رجال الأعمال والتجار والمحامين والجامعيين وحتى الأطباء - يعيشون فى هذه الأيام فى أجواء عاصفة مريرة، وقلَّ أن تجد بين ذويهم من لا يشكون علة مزمنة - برغم أنها ليست مستعصية - لم تفد فى علاجها مختلف الأقراص والحقن. إن هؤلاء لا "يموتون" ولكنهم يقتلون أنفسهم.

إن العدو الأكبر فى معركتنا اليوم ضد المرض هو الأعصاب الثائرة المضطربة، علاج هذه الأعصاب فى يدك أنت وحدك.

فقد تولد بأعصاب رقيقة مرهفة، ولكن فى وسعك أن تنظم حياتك وأن تمارس عادات تنعم بفضلها بهدوء لا يفسد صحتك وينغِّص عليك حياتك. وقد تولد بجهاز قوى سليم، ولكنك تسلك فى حياتك مسلكاً يدفعك إلى الانهيار دفعاً، فتنتابك عِلل لا تفيد فى علاجها لعقاقير ما لم تبادر فى تغير مسلكك وتنظم حياتك.

إنـك لن تستطيع أن تعيش صحيح الجسم ما لم يكن جـهازك العصبى سليماً، ولن يكون جهازك العصبى سليماً ما لم يكن جسمك سليماً.

ولقـد صـدق أفلاطون منذ أكثر من ألف عام حين كان يردد لمريديه "إن أكبر خطأ يقع فيه الأطباء اليوم فى علاج الجسم البشرى أنهم يفصلون بين النفس بين الجسم".

إنـنى أطمـع أن تقـرأ هـذا الفصل بإمعان، وأن تعمل جاداً على تطبيقه، فإنك لن تـتذوق طعـم الحياة وأنت ثائر الأعصاب. مضطرب النفس، ولن ينعم أبناؤك وزوجك بما تهيئه لهم من أسباب الرغد والترف، طالما كنت مريض النفس مضطرب الأعصاب.

** العصبية ليست مرضاً:

ليسـت العصبية مرضاً، وإنما هى عارض لاعتلال فى الصحة يرجع إلى واحد من أسباب عدة، بعضها عضوى بحت، وبعضها نفسى بحت. وكثيراً ما يسأل المريض بعد أن يوضـح له الطبيـب أثـر الـتوتر العصـبى وسـرعة الانفعـال عـلى صـحته: "ولكن ما هو أحسـن علاج للعصبية؟"، وطالما أن العصبية ليست مرضاً، فمن الواضح أنه ليس هناك مـا يمكن أن يطلق عليه "أحسن علاج لها". والوسيلة لتفاديها، هى معرفة سببها فى كل حالة، ومحاولة استبعاده أو التخفيف من أثره.

وممـا لا شـك فـيه أن ثمـة أشـياء عامـة تفـيد فـى جميع الحالات، فالتحكم فى العواطـف، وشـغل الذهـن بأشـياء بهيجـة، وممارسة الرياضة الكافية فى الهواء الطلق، تفـيد جمـيعها أى شـخص عصـبى مهمـا كـان سـبب عصـبيته ولكن هناك حالات كثيرة تستلزم فىعلاجها معاونة الطبيب لكى يتبين سبب هذه الظاهرة، وقد يكتشف أن كل ما

تحتاج إليه هو تعديل عاداتك ونظام معيشتك، كما أنه قد يكتشف أن "عصبيتك" نتيجة علة عضوية لا تفطن إليها، أو علة نفسية تحتاج إلى علاج نفسي.

ومن الأسباب العضوية لهذه الحالة ضعف البصر، فإجهاد العينين يكون أحياناً فـي مقدمة هذه الأسباب، وكذلك تسوس الأسنان، وأمراض الفم والزور والأنف، وكل ما يسبب اضطراب فى الجهاز الهضمى.

والشخص الذى يتناول كميات معتدلة من غذاء كامل، تهضمه معدته فى يسر، ويتمثله جسمه بسهولة، غالباً ما يشعر بالانتعاش والحيوية، والإحساس بدوره يجعله ينظر إلى الحياة فـي تفاؤل، ولكن إذا قل الطعام عن حاجته اليومية أو زاد، شعر بتغيرات فـي احساساته العصبية قد لا يفطن إلى سببها فيصبح سريع التأثر لأقل المؤثرات الخارجية، فالشيء الذى كان عادة لا يسبب له سوى إحساس طفيف بالضيق، يغدو سبب قلق عميق، والإجهاد العصبى يلحق دائماً بركاب القلق.

فإذا كنت عصبياً راجع قائمة طعامك، فإذا اكتشفت أنك تأكل أكثر مما ينبغى، أو تأكل أقل مما ينبغى، أو كنت لا تدقق فى اختيار ألوان الطعام، أو تُكثر من الحوادق، أو الحلوى. فأنت تسمم جسمك، وتفسد أعصابك، وتعاطى المخدرات والمشروبات الكحولية، والإسراف فى شرب الشاى والقهوة يُحدثان نفس الأثر.

وقد يحلو للبعض أن يحرم نفسه من ألوان ضرورية من الطعام - وخاصة اللبن - بحجة أنها تُسبِّب اضطراباً فـي المعدة، أو لأن طبيباً نصحه مرة، خلا وعلة أصابته أو مرض طارىء، بالامتناع عنها.

إن الاعتقاد بأن اللبن - مثلاً - يُسبِّب غازات فى المعدة أو اضطراباً فى الهضم، يرجع إلى إحساس وهمى، ولو أن هؤلاء استبعدوا هذا الوهم وتناولوه، لتبين لهم خطأ اعتقادهم، والعصبيون الذين يشكون من سوء التغذية أو النحافة الزائدة ينبغى أن يُكثروا من تناول اللبن بالذات وكذلك الأطفال.

صحيح أن للبعض حساسية لأنواع معينة من الأطعمة، ولكن هؤلاء - لحسن الحظ - قلّة. والقاعدة التى يجب أن يتبعها أغلب الناس، أنه لا ضرر من تناول أى نوع من الأطعمة المغذّية إذا وُجدت الإرادة، وتوفرت الرغبة لتناوله.

خفايا وأسرار القوة العصبية

القوة العصبية هى بؤرة الحياة كلها، تستمر الحياة بأعصابنا القوية فقط، لا تنسوا ذلك أبداً، عندما تكون لديكم قوة عصبية فأنتم مملوءون بالحماس والنشاط والسعادة والصحة وحب الحياة، وسوف تتغلبون على كل المصاعب، وتصبحون جاهزون لمواجهة أعتى مصاعب الحياة، لأنكم متأكدون أن قوتكم العصبية تستطيع التغلّب على مطباتها.

والإنسان الملىء بالقوة العصبية يمكنه أن يقهر الصعاب، فهو سوف يسعى ويسعى نحو هدفه، مهما لاقى من فشل ومعاناة، وفى النهاية سينتصر.

إن خمسة بالمائة (٥٪) من سكان الأرض، يديرون ويقودون الإنسانية، وقدرتهم القيادية فى ذلك هى قوتهم العصبية.

إنما تقاس قوتكم وصحتكم، وقدرتكم الحياتية، وصبركم بما تملكونه من قوة أعصاب.. ولسوف يمنحكم ذلك الكثير من الطاقة والقوى الخلاقة التى تصنع الحياة المليئة بالتفوق والنجاح.

هناك الكثير من الناس الذين يملكون العقل الصافى، ويملكون القدرة على الوصول للقمة، لكنهم لا يملكون قوة الأعصاب الضرورية التى تدفعهم إلى الأمام، كذلك فإن جاذبية المرأة، وجمالها وحيويتها لها علاقة بالقوة العصبية التى تجعلها تشع بالصحة والحيوية.

إن القوة العصبية والصحة الجسمانية ـ كما علمنا ـ مرتبطتان داخلياً، فجسمك هو آلة معقدة.. وقوتك العصبية هى القوة المحركة، لكن طاقتها تتبع بدورها النشاط المتناسق للأعضاء.. يصل الدم من الرئتين والقلب عبر جملة دورانية واسعة إلى كل خلية، وينقل الطعام منها إلى كل أنحاء الجسم، وإذا تعطل أى عضو عن العمل فإن الدم لن يحوى العناصر الضرورية لخلق القوة العصبية. لذلك يجب على معدتك أن تهضم الطعام بشكل جيد، كما يجب على الأعضاء الإفرازية مثل المعى والرئتين والكليتين والجلد أن تتمتع بقوة عصبية هائلة لكى تستطيع تنفيذ وظائفها على الوجه الأكمل. كذلك يجب على الغدد المخاطية والكبد والأعضاء التى تصنع الدم أن تعمل بتناسق مع بعضها البعض.

إذا استيقظت فى الصباح وشعرت بالتعب والإرهاق، أو شعرت بأن السنين تطول أمام عينيك، أو أن المستقبل يرتسم دون أمل، وأنتم تشعرون بالتعاسة، فاعلم أن

شيئاً ما غير طبيعي يحدث فى خليتك العصبية، فقد دخلت قوتك العصبية منطقة السالب عوضاً عن الموجب بما يعنى أن هناك ضعفاً فى قوتك العصبية.

هناك طريق واحد للخلاص هو: إعادةُ بناء القوة العصبية.. وهو بناء بيولوجى سليم يستطيع الدفاع عن نفسه، إذا وفرت له الفرصة لكى يسير فى طريقة الطبيعى. لسوء الحظ نجد أن غالبية الناس اليوم، ينفقون قوتهم العصبية دون جدوى، ويجلدون أعصابهم بما يتوفر من وسائل، محاولين موازنة قواهم، وبهذه الطريقة يكونون قد ألحقوا الضرر بأجسامهم.

توتر الأعصاب: حالة دقيقة خطرة تنسف القدرة على الحياة، "الأعصاب" وتوترها غدت كلمة شائعة بين الناس فى عالم اليوم وفى كل مكان، تسمع أحدهم يقول "أعصابى"، ويقول الطبيب لمريضه "إن أعصابك قد بليت"

- النساء الحساسات أيضاً شكواهن من الأعصاب
- قد تصطدم كل يوم أثناء العمل مع أناس ذوى أعصاب مهتزة
- نسمع من الآباء "لا أستطيع معاقبة ولدى لأن أعصابه تالفة.."

الموسيقى الصاخبة والضجيج.. الذى ينتشر بصفة خاصة بين صفوف الشباب.. هذا التلوث الضوضائى يهيج الأعصاب لدرجة لا يستطيعون معها التوقف عن التحدث فى التليفون..

وظاهرة المحمول وانتشاره بين الناس وخصوصاً فى القاهرة ما هو إلا تعبير عن حالة التوتر العصبى التى تسير على غالبية السكان.

تجد ظواهر العصبية فى كل مكان، فى الشارع، فى العمل، فى المسرح، فى المدرسة، فى المعهد، وفى البيت بصفة خاصة. وفى الأسرة حيث يعمل جهاز التليفزيون طوال النهار، تتوتر أعصاب المشاهدين عندما يشاهدون فى التليفزيون المسلسلات الأجنبية وما فيها من مناظر القتل والإجرام والدم والتعذيب والاغتيال. لقد استعاضت محطات التليفزيون عن البرامج الدينية التى تبث الإيمان فى النفوس وتصلهم بالله وهى غذاء الروح ببرامج هامشية لا تغنى ولا تسمن من جوع، والبرامج الثقافية المنظمة الواعية وهى غذاء الفكر.. بجو فظيع من العنف والجنس وغيره..

إننا الآن فى حالة يرثى لها.. يعانى الكثير من الناس من انخفاض القوة العصبية إلى ما تحت المعدل، ونتيجة لذلك فهم يعانون من اختلالات جسمانية وبيولوجية غير محددة، تجعل حياتهم فظيعة.. وعندما لا يكون لدى الناس القوة العصبية الكافية فإنهم يحرصون على تناول محرضات قاتلة لكى تمكنهم - على حد زعمهم - من مجابهة ظواهر الحياة.

هذه المحرضات هى: الشاى - القهوة - المياة الغازية.. وكلما زادت قوة الانهيار العصبى كلما ازداد المحرض قوة إلى أن يصل إلى حد المسكرات والمخدرات.. حتى أن الكثير من الناس يصبحون مدمنين على أشد المواد المخدرة.

إذا أجريت بعض التحقيقات فإنك ستجد أن الغالبية تعتبر نفسها طبيعية، بالرغم أنه لا يمر يوم واحد دون أن يتعاطوا فيه الحبوب المنشطة، وفى الليل تكون أعصابهم هائجة لدرجة لا يستطيعون معها النوم دون تناول حبوب منومة..

ارتفاع الأسعار وغلاء تكاليف المعيشة وتفشى ظاهرة البطالة وارتفاع سن الزواج وخصوصاً بين الشباب يدفعهم دفعاً إلى تناول المحرضات وأشدها فتكاً.. ومن ثم ظاهرة

الخضوع المعاصر للمخدرات

جـرائدنا اليومـية أصـبحت غنـية بـالمواد عـن شـبابنا وفتياتـنا المدمـنين عـلى المخـدرات. الدين يحرمهما وعلماء الطب يؤكدون أن المخدرات تبيد الدماغ والجسم معاً، ورغـم ذلـك نجـد الآلاف مـن الشباب البائسين يتناولون المخدرات بانتظام! فهم يزيدون ولا ينقصون..

هذه السموم القوية تؤثر تأثيراً كبيراً وضاراً على الجملة العصبية.

* ماذا تعنى كلمة "أعصاب"؟

نعـنى بالكـلمة الشـائعة "أعصـاب" الضـعف والوهن، أو ضعف القوة العصبيـة.. لكن ما هى القوة العصبية؟

إن هذا السؤال يشبه إلى حد كبير: ما هى الكهرباء؟

كلاهما: شيء مفيد غير ملموس أو مُدْرَك.

فـالقوة العصـبية: هـى قـوة الحياة الأساسية هى الطاقة السِّحرية التى تنبع من الجملة العصبية وتعطى لكل عضو من أعضاء الجسم الحياة والطاقة.

حاول أن تقطع العصب من عضو ما فى الجسم ستجد أن هذا العضو قد توقف عن تنفيذ كافة وظائفه.

* مما تتكون الجملة العصبية؟

تـتكون مـن ملايـين الخلايـا الـتى تخزن القوة العصبية. ومجموع احتياطى هذه الخلايـا هـو مـا يشـكِّل رأس المال العصبى لدينا، حيث يعمل كل عضو باستمرار محافظاً عـلى المسـتوى العـام للقـوة العصـبية فـى هـذه الخلايا، لذلك فإن الحياة تتعلق بالدرجة الأولى بالجملـة العصـبية أكـثر مـن تعلقهـا بـالغذاء الـذى نأكلـه، أو حـتى الهواء الذى نتنفسه، فبدون النشاط الدائم للجملة العصبية لن نستطيع التنفس ولا الأكل.

وتنقسم الجملة العصبية إلى قسمين رئيسين:

١) الجملـة العصـبية الخارجـية: تراقـب هذه الجملة سطح البشرة والعضلات، أى أنهـا تشـرف وتنفذ حركات عضلات اليدين والرجلين والرأس وغيرها، وتجعل البشرة أكثر حساسية بالنسبة للحرارة والبرودة والتأثيرات السيئة.

٢) الجملـة الداخلـية العصبية: معـروفة باسـم الجملـة الدقـيقة الحساسة، حيث تسيطر هذه الجملة على الأعضاء الداخلية.

والدمـاغ هـو مركـز الجسم الرئيسـى: أى الحجـرة الفنيـة التى تنطلق منها كل برامج الكمبيوتر البشرى.

القوة العصبية وأشكالها الثلاثة

يتم التحكم فى الجملة العصبية بواسطة ثلاثة أشكال للقوة العصبية:

١) القوة العصبية العضلية: إنها بالطبع القوة التى تصنع الحركات العضلية فى الإنسـان، كمـا أن الحشـرات والحـيوانات الصـغيرة تتمـتع بقـوة عصـبية عضـلية، وتعتبر هذه القوة كبيرة جداً بالمقارنة مع أحجام هذه الحيوانات،

ولو كانت عند الفيل القوة العصبية العضلية الموجودة عند البراغيث والبق لاستطاع أن يقفز عبر الجبال، ويحطم أعلى المرتفعات الأرضية.

٢) قوة الأعضاء العصبية فى الجسم: إذا كانت هذه القوة كبيرة عند الإنسان، فهذا يعنى أنه يمتلك عافية لا مثيل لها، وقدرة على مقاومة كافة الأمراض، بمعنى آخر، هذا يعنى حياة سليمة مديدة بإذن الله تعالى.

٣) القوة العصبية النفسية: تلعب النوعية هنا دوراً كبيراً، تخلق القوة العصبية النفسية المتينة قوة إدراك سريعة، وذاكرة جيدة، وتجلداً نفسياً كبيراً.

إذا كانت لديك قوة عصبية نفسية جيدة، فلا يمكن للهزات والإجهادات العصبية أن تؤثر على حياتك، ولا يمكن لأى إنسان أن يثير أعصابك، ويخرجك عن هدوءك وتوازنك العصبى، ولا يتحقق لك ذلك إلا بالإيمان العميق بالله والثقة والتوكل على الله فمن توكل على الله كفاه، والمحافظة على الصلوات فى أوقاتها فهى الدرع الواقى المتين للإنسان المسلم ضد الهزات النفسية والتوتر العصبى وكان رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم ـ إذا حزبه أمر لجأ إلى الصلاة.

كيف نبعثر احتياطى القوة العصبية لدينا؟

إذا لم تقدم لأعصابك كفايتها من الغذاء الروحى، والغذاء الطبيعى والأكسجين والراحة، بل أسرفت على نفسك وقدمت لها فقط الاهتزازات العنيفة، والتوتر والكثير من العمل والإجهاد، والانفعالات والتهيجات، والغضب والانزعاج، والحسد والحقد

وقلة الضمير، والبخل وفرط الغضب، والمصائب، وإذا كنت تخضع جملتك العصبية للتوتر الزائد، وكنت تبذّر بشكل أو بآخر قوتك العصبية أكثر مما تنتجه الأعضاء، فإن النتيجة الطبيعية لذلك سوف تكون الإفلاس العصبى، بمعنى آخر سوف تنخفض قوتك العصبية إلى الصفر، بل ربما أدى ذلك الخلل وهو الإنهاك العصبى إلى خلل أخطر وأشنع وهو الخلل العقلى.

لا يعرف أحد مقدار ما يسببه الإنهاك العصبى من آلام إلا من عانى آلامه، فهو يملأ حياة المريض بغيوم سوداء، ويسبب له إحباطات لا يتوقعها وقاك الله شره.

المؤشرات الخطرة لضعف القوة العصبية

عندما تصبح القوة العصبية ضعيفة، تمر الحياة برعب شديد لا يمكن أن يعرف الإنسان بوجوده، والتحليل الشجاع للنفس فقط يمكن أن يكشف عن وجود هذا الخلل.

أو العدو الذى يتربص بك. وعندما تبدأ بهذا التحليل، ادرس ميزاته بتمعن، وكن نزيهاً مع نفسك، سوف يكشف لك بصراحة عن أى إجهاد فى قوتك العصبية، ويعتبر أول خطوة فى طريق الصحة، وإليك الآن المؤشرات الرئيسية الخطرة التى تنذر بضعف القوة العصبية فحاول أن تتجنّبها.

١) القوة العصبية الضعيفة تسلبك عزة النفس، وتحولك إلى شخص خامل نفسياً وفيزيائيا، مستعداً لتحمل الفقر والمستوى المعيشى الدنىء دون القيام بأى عمل منتج للتغلّب على ذلك. هذا يعنى عدم كفاية المبادرة والخيال والحماس، ومراقبة الذات لديك.

٢) الـتردد: يخضـع الإنسـان ذو القـوة العصبية الضعيفة لغيره، ويستطيع الآخرون امتلاك أفكاره لدرجة يصبح فيها مجرد آلة بشرية تعمل بأوامر الآخرين.

٣) الشـك: هل تشك فى قدراتك بينك وبين نفسك؟ ومن المحتمل أنك تشك أيضاً فى إخـلاص مـن يريد مساعدتك. وتتميز القوة العصبية الضعيفة غالباً بحب التبرير لكى تعطى أو تفسِّر فشلها، يظهر هذا أحياناً بمظهر الحسد تجاه كل من تمتلىء حياته بالصحة والنجاح.

٤) القلـق والانزعاج: هل تعانى من قلق فرض؟ إن هذا مؤشر رئيسى لانخفاض القوة العصـبية الـذى يمكـن أن يـؤدى إلى خلل عصبى. الإنسان القلق هو واحد من أكثر المخلوقـات بؤسـاً عـلى وجـه الأرض، يعيش فى رعب دائم، والقلق يُنهك القوى الحياتيـة، ويؤدى إلى الهرم المبكّر، يبرر مثل هذا الإنسان حاله دائماً بقوله: "لو كـان عـندكم همومـى لَقَلِقْتُمْ مثلى أيضاً". وهذا ليس صحيحاً، فلكل منا همومه، وغالـباً مـا تصـطدم همومـنا بمشاكل حياتية قاسية جداً، لكن الإنسان الذى يملك قوة عصبية متينة، يواجه هذه المشاكل بهدوء، ويجد الحل المنطقى لها، كما أنه غالـباً، عـندما يـدرس المشـكلة بـتمعن لا يسـتطيع وحده أن يجد حلاً لها، لكنه يحـاول دائمـاً البحث عن المساعدة ليتمكن من حلها. لن يمكنك القلق من حل أى مشـكلة كانـت، دائمـاً يهـز الصـحة، ويـؤدى إلى الهـرَمْ المـبكر، القلق هو الموت البطىء.

٥) الحـذر الـزائد: أنـت تنـتظر دائمـاً لحظـة معيـنة، لكى تبدأ فى تطبيق أفكارك ومخططـاتك عملـياً فـى الحـياة، ألا يمكـن للانتظار أن يصبح عادة دائمة؟ عندما تصبح القوة العصبية ضعيفة، يكثر التشاؤم ويعظم خطره، فلا يقوى صاحبه على

عمل أى شيء. إن النظرة الاعتيادية لجانب سلبى لأمر ما، والأفكار والأقاويل حول فشل متوقع؛ بدلاً من التركيز على إمكانية النجاح، والتشاؤم الزائد مع الحذر يؤدى إلى عسر هضم فى المعدة، وضعف فى الدوران الأيضى والإمساك، والتنفس غير الصحيح، والتوتر والعصبية، وغياب التوازن الجسمانى وعدم الثقة بالنفس، وكذلك إلى الشعور النفسى السيئ.

لذا فيجب عليك أن تصنع بنفسك القوة والمتانة لأعصابك. ماذا يعنى ذلك؟

يعنى السعادة والصحة والنجاح فى الحياة، من أجل ذلك ينبغى عليك أن تعرف كل شيء عن الأعصاب، عليك أن تعرف كيف يسترخى وكيف تهدئ أعصابك بحيث تعود بعد توتر عصبى شديد إلى وضعها الطبيعى، وأنت من سيقوم بإعادة بنائها ومساعدتها على استعادة طبيعتها، عليك أن تعرف الطريق لترميم الأعصاب التالفة والشعور بالارتياح الجسمانى والروحى على حد سواء.

يقول رالف والدى إيمرسون: "لن يستطيع أحد غيرك أن يجلب لك السلام والطمأنينة".

وقديماً قالوا:

"العقل السليم فى الجسم السليم": فلكى يصبح الجسم قوياً يجب أن يكون العقل أيضاً قويا لكى يستطيع السيطرة على الجسم، ولكى يحافظ على العادات الحياتية المفيدة للصحة. فتكوين جسم سليم يلزمه روح سليمة، وقوة عصبية متينة. وهذا بدوره يجعل الجسم مغلقاً أمام الأفكار السلبية ويساعد فى الحفاظ على هدوء وسلامة الدماغ.

إذن قوِّ عضلاتك ودماغك، عندها فقط ستبلغ التوازن المثالى فى كمال صحتك من الناحيتين الفيزيائية والروحية.

يقول رالف والدى ايمرسون: "لا يمكن تحقيق أى شىء عظيم دون وجود الحماس لذلك".

اعرف عدوك وحاول التغلب عليه:

التهافت أو النفاد العصبى ← الخمول أو الكساد العصبى ← الإجهاد العصبى ← الانهيار العصبى.

إن الهزات والإجهادات العصبية الناشئة من جراء الغضب أو الرعب، ممكن أن تنتهى بالإنسان نهاية سريعة مفاجئة. لقد عرف فى الثلاثينيات من هذا القرن، فى سنوات الكساد العظيم، الكثير من رجال الأعمال الذين ماتوا إثر هزة عصبية، أصابتهم عندما سقطوا فى هاوية الإفلاس المالى.

يُصرف الكثير من القوة العصبية أثناء الإجهاد العصبى، خلال فترة زمنية قصيرة مسببة بذلك نشاطاً مكثفاً للأعضاء الجسمانية الحياتية، كلٌ منا لاحظ ولو لمرة واحدة فى حياته تسارع دقات القلب بشكل مفاجئ، وكثافة التنفس، العمل النشيط للأمعاء (إسهال.. قىء..)، وليكن ذلك على سبيل المثال بعد حالة رعب ما، حيث تؤدى الاهتزازات والإجهادات إلى صرف غير عادى للقوة العصبية، ولهذا نشعر بأنفسنا مقبوضين مضغوطين بعد حالة رعب مفاجئة أو بعد نزاع (شجار) مزعج.

ومع هذا عندما تتكالب الإجهادات العصبية عند الإنسان، نرى أنه حتى فى الإنسان التى نفدت قواه العصبية (الخزانات العصبية للطاقة شبه فارغة أو فارغة تماماً)، يستطيع خلال فترة قصيرة أن يولد كمية كبيرة من الطاقة العصبية والتى تنشأ عن قوة غير عادية.

لم يمض وقت طويل، منذ قرأت عن شابين صغيرين، يبلغ كل منهما الخامسة عشر من عمره، كان هذان الشابان فى الغابة عندما هبت فجأة عاصفة قوية، اكتسح خلالها البرق إحدى الأشجر فوقعت على أحدهما، صرخ الشاب من الخوف والألم معاً، أما الشاب الآخر فقد كان يتمتع بقوة عصبية خلاقة، ولم يتوان لحظة واحدة، فقد أزاح الشجرة الثقيلة عن صديقه، ثم رفعه على كتفيه، وركض به خمسة أميال لكى يسعفه بأسرع وقت ممكن.

فى اليوم التالى ذهب والدا المصاب ومعهما ثلاثة أشخاص آخرين إلى مكان الحادث.. أربعة أفراد مفتولى العود لم يستطيعوا تحريك الشجرة التى رفعها الشاب الصغير عندما قام بإنقاذ صديقه، فلنحاول أن نخلق بداخلنا قوة عصبية متينة لكى نحافظ على خزانتنا العصبية مليئة، وحتى نكون جاهزين مستعدين لأى نوع من المفاجآت.

وما هى أيضاً أعراض الإجهاد العصبى؟

إن عدداً غير قليل من المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء فى هذه الأيام يشكون من انهيار الأعصاب، وإن كثيرين غيرهم فى طريقهم إلى الانهيار. وقد يبدو أن

هـذه الحـالات تـأتى مفاجـئة بغـير إنـذار، ولكـن الواقـع أنهـا نتيجة تطور تدريجى، وتسبقها إنذارات عدة، كما علمنا فى السابق، ولو تنبهنا لها فى مرحلة مبكرة لتهيأت الفرصة لتفاديها، وما يصحبها من مآسى.

وأحد الإنذارات الشائعة هو العجز المفاجىء عن النوم العميق. فمن يجد صعوبة فى الاستغراق فى النوم أو يخلل نومه الأحلام المفزعة أو ما يعرف "بالكابوس" أو يتكرر حدوث هذه الأحلام لشخص لم يتعود عليها، كل ذلك من أعراض الإجهاد العصبى.

ويدل على هذا الإجهاد أيضاً الإحساس بتعب شديد عند اليقظة فى الصباح وهذه الظاهـرة شـائعة بـين كـثيرين ممـن يـبلغون أوسط العمر، وهى فى أية سن قد ترجع إلى أسـباب خارجـية بحـتة، كالنوم فى غرفة رديئة التهوية، ولكنها إذا اقترنت بأعراض أخرى كانت نذيراً بالإجهاد العصبى.

والشـخص الهـادىء الأعصـاب حـين يـثور لأتفـه الأسـباب ينـبغى أن يدرك أن جهـازه العصبى لسبب أو لآخر قد بدأ يخرج عن طوره. فالعصبية المفاجئة علامة شائعة لضـعف الجهاز العصبى. ونحن نعرف أن المرء حين يتعب لأى سبب يصعب تحكمه فى أعصـابه، فـإذا غدت صعوبة التحكم فى الأعصاب عادة، أو صحب سرعة "الزفزفة" ميل إلى الإحسـاس باليأس والضيق، وعدم الاهتمام بنواحى النشاط العادية لغير سبب ظاهر، وجب الاشتباه فى أن الجهاز العصبى قد أُجهد إلى ما بعد درجة الأمان.

ومـن أعـراض الإجهـاد العصـبى أيضاً ضعف القدرة على التفكير السليم والتذكر وتركـيز الانتباه، ويصحب هذه الحالة أحياناً عجز عن الاستقرار والبقاء فى مكان واحد لأية فترة من الوقت، فى الجو الذى يسوءه لمكان هادىء بهيج.

والصداع المستمر المتكرر عارض عضوى يدل أحياناً على الإجهاد العصبى، وكذلك وَشّ الأذنين، واضطرابات الهضم المفاجئة أو ما يسمى بسوء الهضم العصبى، وتدخل ضمن مجموعة من الأمراض التالية: انتفاخ البطن من الغازات، الحرقة، الحموضة الزائدة والتهاب المعدة ← تزداد سرعة التنفس، ويزداد الضغط على القلب ← خللاً فى دقات القلب ← عدم كفاية فى عمل القلب ← الانتفاخات المتكررة ← توسع المعدة الدائم وتشكل الجيوب التى تمنع الغذاء من الخروج منها ← تقرح المعدة.

الإمساك: يعتبر النفاد العصبى واحد من أسباب الإمساك، ولا يرتبط عمل المعى بالتهيج العصبى فقط، وإنما يرتبط أيضاً بنشاط القلب والرئتين. إن أحشاء الإنسان الذى يعانى من إمساك مزمن تبدأ فى التحرك بمجرد تعرضه لهزة عصبية قوية (نزاع - خبر مخزن مفاجئ - اختلال عاطفى قوى؛ فشل فى الحب..). تؤدى بعض أنواع الطعام إلى زيادة الإمساك، لكى لا يحدث ذلك علينا أن نتجنب تناول الأطعمة التى تحتوى على كميات كبيرة من السوائل والشحوم. وينبغى تناول الأطعمة التى تحتوى على العناصر اللازمة لمحاربة الإمساك فى الخضراوات النيئة مثل الكرنب (الملفوف)، والكرفس والشوندر والجزر.

وقد تبدأ نوبة الانهيار العصبى بفقدان الثقة بالنفس، وظهور أحاسيس مفزعة، فتستولى الشكوك على المصاب ويخشى مقابلة الناس وتنتابه مخاوف لا أساس لها خاصة بعمله أو صحته، فيشرع فى قياس درجة حرارته عدة مرات فى اليوم، أو يغسل يديه

باستمرار لكي يتجنب عدوى الميكروبات، أو يتأثر تأثيراً بالغاً بالأصوات المفاجئة، وعند القرع على باب مسكنه أو عند سماع صوت إدارة محرك سيارة، أو زحزحة مقعد، أو صياح مرتفع. ونحن جميعاً قد نتأثر نفس التأثير للأصوات المفاجئة، ولكن ليس بصفة مستمرة.

هذه جميعاً ليست جميع الأعراض التى تصحب جهازاً عصبياً مهدداً بالانهيار، ولكنها أكثر الأعراض شيوعاً، وعندما تبدأ فى الظهور ينبغى المبادرة باتخاذ الحيطة حتى لا تزداد الحالة سوءاً.

التحكم فى العواطف

لو عرف الناس أن "العصبية" لا تورّث، وأنها ليس فى الواقع سوى عادة سيئة يمكن الإقلاع عنها، لقلت حالات الانهيار العصبى. إن الأمراض العصبية يمكن تقسيمها إلى قسمين: قسم يشمل الأمراض التى ترجع إلى سبب عضوى يؤثر تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبى، وقسم يضم أمراضاً يكون فيها الجهاز العصبى سليماً ولكنه لا يؤدى وظائفه كما ينبغى.

عندما تراجع تاريخ مصاب بمرض من أمراض القسم الأخير، تجد أنه اكتسب منذ مرحلة الطفولة المبكرة عادة الانسياق وراء عواطفه وأحاسيسه المرهفة، فإذا لم تلبّ رغبة له، تمرّغ على الأرض وأخذ يضرب بيده فى الهواء ويصيح ويصرخ حتى تجاب رغبته، أو يستسلم للحزن والبكاء فى صمت على انفراد.

وفـي هـذه المـرحلة المبكرة من العمر يكون من السهـل ـ بطرق تعليمية ـ تدريب الطفـل عـلى الـتحكم فـى عواطفـه، والحيلولة دون سيطرة شعوره على تفكيره وسلوكه، ولكـن الآبـاء والأمهـات لا يقدرون أهمية البدء بتدريب الطفل على التحكم فى عواطفهم وهـم لا يزالون صغاراً إنهم قد يؤنبونهم ويعاقبونهم، ولكنهم لا يدربوهم، فتنمو معهم العادة حتى تصبح أصيلة فيهم، وتصبح نفوسهم تربة خصبة لكثير من الأمراض النفسية والعصبية، وتعرضـهم أقـل الصدمات العاطفـية أو المتاعـب العائلـية أو الأزمـات المالية للإصابة بالانهيار العصبى.

ولذلك فإن التدريب المبكر على قوة الإرادة، والاهتمام بالتحكم فى العواطف هو أسلم الطرق للوقاية من كثير من الأمراض العصبية الشائعة اليوم. على أنه إذا لم يتم هذا التدريب، وكنت تشكو من اضطراب عصبى، فإن إعادة تدريب الإرادة أمر ميسور.

يحـدث أحياناً أن يشكو مريض من آلام متكررة فى الظهر، تكون مرة فى الجزء الأسـفل مـنه، ومرة أخرى فى الجزء الأوسط، وأحياناً فى الجزء العلوى، وقد تنتقل إلى أعـلى الكتفين والذراعين، وفحص المريض لا يظهر سبباً عضوياً لهذه الآلام، والغالب فى هـذه الحالـة أن تكـون الآلام نتـيجة تركيز الذهن فى منطقة الظهر لسبب ما، كأن تكون هناك علة عضوية فى وقت من الأوقات سبّبت ألم الظهر ولكنها عولجت بنجاح أو زالت مـن تلقـاء نفسها، ولكن المصاب تملكته عادة تركيز ذهنه فى الأجزاء التى آلمته، فإذا به يعـانى مـن الآلام حـتى بعـد زوال سببها العضوى، ولذلك فإنه لأقل إحساس بالتعب أو الضـيق يـتحول تفكـيره بحكـم العـادة ـ نحو ظهره ـ وتركيز التفكير قد يكون كافياً لأن يسبب الألم.

إن مثل هذا الشخص ينبغى أن يسعى إلى تحويل تفكيره إلى شيء آخر طالما يشعر ببوادر الألم، كأن يمارس الرياضة، أو يزور صديقاً، أو يغادر البيت للنزهة، أو يقرأ كتاباً ممتعاً، وحين يتحول تفكيره عن مصدر الألم يغلب أن يزول إحساسه بالألم.

ونفس الشيء يحدث إذا كنت تعانى من الصداع العصبى. فالصداع قد يكون فى بعض الحالات وليد آلام تنتاب المرء "بحكم العادة". فالمؤكد أن تركيز الذهن فى أى جزء من أجزاء الجسم يمكن أن يسبب ألماً فيه. وبدلاً من تناول المسكنات فى هذه الحالة، ينبغى أن تعالج الصداع بتحويل التفكير عن رأسك، وتفادى الإجهاد العصبى الذى يؤدى إليه.

الإجهاد بلا ضرورة يعجل شيخوختك:

إن كلمة "بلا ضرورة" هنا مهمة جداً، لماذا؟

لأن هناك قدر معين من الإجهاد يتعذر تجنبه فى هذه الحياة. والواقع أن الإجهاد مفيد فى بعض الأحيان، مثلما يكون الألم مفيداً أحياناً.

كيف يكون الألم مفيداً؟

تذكر ذات مرة أنك قد سهوت فلمست بيدك موقداً ساخناً، وإذا لم تشعر بالألم على الفور، فقد تلحق بنفسك ضرراً كبيراً إن لم تسحب يدك بسرعة. وكثيراً ما ينجو الناس من أمراض خطيرة بفضل علامات الألم التحذيرية. وهناك بعض الأمراض الماكرة التى لا تنذرك بالألم فى مراحله الأولى، ولكن من لطف الله أن هذه الأمراض قليلة.

ومن هذا المنطلق، تعد بعض أنواع التوتر والإجهاد ضرورية للصحة العقلية والبدنية على السواء. فنحن حين نمارس الرياضة نجهد أنفسنا ونضع أجسادنا تحت ضغط معين. وحين نروض مشاعرنا وعقولنا بالتركيز على مشكلة ما، أو التعبير عن مشاعرنا نحو علاقة ما، فنحن نجهدها ونضغط عليها، فما قيمة الحياة بدون الضغوط؟

كثيرٌ من الناس يرغبون في الهروب من كل أنواع الإجهاد، وهؤلاء هم البائسون الكسالى الذين لم يتخلقوا الحياة من أجلهم، ومع ذلك فهم يعرضون أنفسهم للإجهاد بلا ضرورة، فهم يهربون من الضغوط أحياناً بتناول الأقراص المنومة، أو التدخين بكثرة أو إدمان العقاقير. وربما تدفعهم استجابتهم المبالغة في التوتر، إلى تبني بعض الفلسفات التي تريحهم، على حدّ وهمهم من الضغوط طوال الوقت، لكن هذا يجردهم في الوقت ذاته من الكثير من معاني الحياة وشدتها. وقد ينغمسون في الملذات بحجة التحرر من ضغوط الحياة القاسية في نظرهم، يدفعهم إلى إحساس كاذب للتكيف مع الحياة العصرية، ناهيك عن الأضرار الصحية والأمراض الخطيرة التي يتعرضون لها بسبب الإغراق في هذه الملذات، ومنها أمراض القلب والرئتين والمعدة والسرطان، فضلاً عن الأمراض النفسية والعصبية، فيصبح الشاب عالة المجتمع بعد أن تتدهور صحته ويشيخ قبل الأوان. ومن فضل الله علينا أن هذه الملذات الخبيثة(هي الخمر والمخدرات بأنواعها)، محرمة شرعاً في الإسلام، فلا يقربها الشاب المسلم السوي الذي نشأ في طاعة الله، وقد جعله الله خليفة له في أرضه، فهو طاقة خلاقة لبناء المجتمع وتعميره.

ونقول لشبابنا إن الحل فى التغلب على ضغوط الحياة وقسوتها، لا يكون فى إزالة الضغوط المفيدة مع الضارة، ولا فى الانعزال عن الحياة، وإنما بالمحاولة وبذل الجهد للتحرر من الضغوط اللاضرورية.

فما هى الضغوط اللاضرورية، وكيف يتجنبها المرء؟

هناك حالة شاذة فى الطب تسمى "فرط الضغط الخبيث"، وهى عبارة عن ارتفاع فى الضغط تصعب السيطرة عليه. وتستخدم كلمة "خبيث" لأن الحالة تزداد فى التفاقم والانتشار، على الرغم من التقدم الطبى فى السنوات الأخيرة، والذى قطع شوطاً طويلاً فى محاولة علاجها.

وإذا ما ارتفع ضغط الدم إلى درجة عالية، دون السيطرة عليه، فإن الشرايين والعروق والأوعية الشعرية المتعرضة للضغط، والتى يتحرك الضغط خلالها، تعجز عن تحمل الضغط، وقد يصاب المرء بأزمة قلبية أو جلطة فى الدماغ.

والإجهاد اللاضرورى "التوتر المفرط الخبيث" يشبه فرط الضغط الخبيث إلى حد ما، فإذا عجزت عن التعرف عليه وعلاجه فى البداية، فقد يفلت زمامه؛ ولهذا فمن المهم أولاً، وقبل أن تكون قادراً على أن تتوقف فى منتصف نوبة الإجهاد غير الضرورى لتقول لنفسك: "لا ضرورة لكل هذا، ينبغى أن أحدّ من التوتر، أو أقضى عليه تماماً فى الحال". وفيما يلى بعض الحقائق التى ينبغى أن تعرفها عن الإجهاد اللاضرورى:

١) هناك ضغوط يتحملها إنسان دون غيره. وينبغى لك أن تميز بين أنواع الضغوط التى تتحملها، والتى تضايقك أكثر من غيرها. وكل منا يعرف أنواع الضغوط التى تؤثر فيه، والتى يجب عليه تجنبها.

٢) نظم حياتك بحيث لا تتراكم الضغوط الصغيرة إلى حد تجعلك فى حالة من التوتر المفرط.

٣) حين تتراكم عليك الضغوط، فكر فى طريقة للتخلص منها. وحتى يتسنى لك ذلك. سأقص عليك قصة أحد الزملاء الناجحين فى حياتهم، وهو جراح أعصاب شهير، كان ولا شك يتعرض لضغوط هائلة كل يوم، من جراء الجراحات الدقيقة التى كان عليه أن يجريها فى وجود احتمالات الحياة و الموت. وكيف عالج تلك الضغوط عاماً بعد عام. والواقع أن الضغوط كانت ضرورية نوعاً، لأنها كانت تشكل جزءاً أساسياً من عمله. ولكنها إن لم تكن ضرورية، فإنها تصبح طبيعية، وربما تخرج فى بعض الأحيان عن نطاق تحمل الإنسان الذى لا يستطيع تدبر الوسيلة لمواجهتها. وقد استخدم الطبيب فى هذه الحالة ما نسميه "الاسترخاء المكانى"[1].

يقول الزميل الطبيب إنه تعلم هذا من جدته الفلاحة الطيبة، التى ربته هو وأخوته بعد وفاة والدته فى سن مبكرة. كانوا ستة أطفال، وكانت المهمة عسيرة على الجدة التى جاوزت الخمسين من عمرها، لكنها كانت نادراً ما تفقد زمام أعصابها، وكانت مرنة جداً بالنسبة لسنها، وهذا راجع لسببين: أولاً إيمانها بالله، ثانياً: إلى "مكان الاسترخاء" الخاص بها. وكان ذلك المكان عبارة عن قطعة أرض صغيرة مملوكة للأسرة، مزروعة بأشجار الفاكهة، وسط القرية وتبعد نصف ميل عن الدار.

---

(١) وهو أن يمارس الاسترخاء فى مكان ما.

كانت تذهب إلى هناك بعد الاطمئنان على حال البيت.. والأولاد كلهم يعرفون مكانها، إلا أنهم لم يقطعوا عليها خلوتها إلا فى حالات الضرورة القصوى. كانت الجدة تمكث فى هذا المكان حوالى ٢٠ دقيقة فقط، وهو وقت كاف لتحريرها من التوتر والضغوط، ثم لا تلبث أن تعود إلى أبنائها وأحفادها منتعشة وهادئة الأعصاب.

ويقول الجراح إنه وجد بعد بضعة سنوات فى مهنة الطب، أن الضغوط اليومية تتراكم إلى حد يجعله يفقد أعصابه، أو يكبت مشاعره داخله، وبدأ يلمح فى وجهه بضعة خطوط لا مبرر لظهورها، وهو ما زال فى الثلاثينيات. وحاول الطبيب أن يقضى بعض الإجازات، لكنه لم يحب الابتعاد عن عمله فترة طويلة أكثر من مرة أو مرتين فى السنة. ولم ير فى الأقراص المهدئة الحل، لأنه كجراح لابد أن يكون منتبهاً باستمرار، حتى يؤدى عمله كما يجب؛ وكان شاباً ملتزماً، فلم يقرب المحرمات، بالرغم مما وسعه الله عليه من الثراء، فقد كان يعلم جيداً أن الكأس الذى يتناوله رجل الأعمال كثير المشاغل ما من شك فى أنه يضره أكثر مما يفيده، فضلاً عن حرمته.

ويقول الجراح: حدثتنى نفسى أن أبحث عن مكان أسترخى فيه مثل جدتى.. كان فى البداية يعتقد أن ذلك مستحيل، لأنه لم تكن هناك بقعة بالقرب من المستشفى يستطيع الذهاب إليها، والعودة بالسرعة التى تمكنه من الالتزام بمواعيده الدقيقة. ولكن، هل من الضرورى أن يكون مكان الاسترخاء حديقة مزروعة بأشجار الفاكهة وسط القرية؟ أو بقعة أرض خالية وسط الغابة؟ وأدرك الجراح أن هذا ليس ضرورياً.. وأى مكان يستطيع أن يخلو فيه إلى نفسه، ويستطيع فيه أن يتحرر من توتره بعض الشىء هو مكان صالح للاسترخاء.

واهتدى إلى حجرة صغيرة فى ركن المستشفى، لا يستخدمها أحد. وكانت إدارة المستشفى تعتزم هدمها لتضيف مكانها إلى جناح جديد ستبنيه، غير أن الميزانية لم تكن تسمح بذلك. وهكذا تركت الغرفة مهملة لا يشغلها أحد. وأحضر الجراح إلى تلك الغرفة مقعداً قابلاً للانطواء، وهيأ لنفسه مكان للاسترخاء والتحرر من الضغوط. كان يقضى فى هذه الغرفة خمس أو عشر دقائق فى بعض الأحيان، ثم يعود إلى عمله الشاق وسط دهشة مساعديه إزاء رباطة جأشه وهدوئه.

قد لا يكون الحل الذى وجده الزميل الجراح للضغوط اللاضرورية ناجحاً مع كل الناس. ولكن المبدأ الذى يقوم عليه ناجح ولا شك. ومن ثم يستطيع المرء أن يجد لنفسه مكاناً يتحرر فيه من معظم الضغوط، حتى لو لم يجد إلا أن يغمض عينيه ويسرح فى فضاء خياله. والمهم فى خلاصة القول أن تجد عالمك الخاص الذى يقرّبك من أهدأ الأماكن فى أعماق نفسك.

٤) تعرف على الظروف التى تؤدى إلى الضغوط اللاضرورية فى حياتك، وهى تختلف من شخص إلى آخر؛ وكثيراً من يكون التعرف على هذه الظروف أثناء حدوثها، ووضع حد لها هو وسيلتك للسيطرة على التوتر فى حياتك؟ ينصحك الأطباء المختصون بما يلى:

١) إنك كفرد، لديك قدرات مختلفة على تحمل مختلف أنواع التوتر، ومن ثم عليك أن تتعرف على قدراتك.

٢) إن الضغوط التى تزيد درجة توترها، تسبقها عادة ظروف أو مواقف معينة. ومواجهة هذه المواقف، أو تجنبها كلية، يمكنك من قطع شوط كبير فى التخلص من الضغوط غير الضرورية.

٣) يتعرض المرء فى بعض الأحيان، لقدر كبير من الضغوط مهما حاول تجنبها. فتعلم كيف تقلل من التوتر إذا ما حدث لك ذلك.

إن التوتر وخاصة الذى يدوم لفترات طويلة، يجعل المرء يشيخ قبل الأوان، وإذا أردت برهاناً على ذلك، فتأمل نفسك فى المرآة وأنت تبتسم، ثم وأنت عابس، ستجد حتماً أن التجاعيد تكثر فى وجهك حين تعبس، أكثر مما فى حالة الابتسام.

إذن، تجنب التوتر قدر الإمكان، ومن ثم ستكون ابتسامة الشباب على وجهك أكثر وضوحاً. ولكن كيف يستطيع المرء أن يميز المشكلات التى تعجل فى شيخوخته، وأنواع التوتر والضغوط العادية للحياة؟

إليك بعض الإرشادات عبر هذه الأسئلة؟

١) هل ما يضايقك شيء ثابت ومستمر أم عرضى؟

٢) هل تعوق مشكلتك مقدرتك فعلاً على أداء وظيفتك كما ينبغى؟

٣) هل تشعرك بقلة الحماس للحياة بشكل بارز؟

وجد الأطباء أن الناس الذين يعانون من الاكتئاب الشديد، يضعف طموحهم فى معظم الأحيان؛ كما أن الاضطرابات العصبية الحادة تحد فعلاً من الأنشطة الهامة التى نمارسها فى الأوقات العادية.

وأخيراً، فعلى الرغم من أن الكثيرين منا يعيشون متحملين قدراً كبيراً من الضغوط، التى تبدو مستمرة، فإن من أبرز علامات الاضطراب العصبى أنه لا يزول من جراء نفسه، مثل ما يحدث فى أنواع التوتر الأخرى، قبل أن نفهمه ونواجهه ونحاول علاجه. والسبب فى هذا، هو أن التوتر ينشأ عادة من الخارج، ويقل أو يزول بزوال السبب الخارجى، هذا فى حين أن سبب الاضطراب العصبى يكمن داخلنا.

وفى الواقع، ليس كل المصابين بالاضطرابات العصبية الشديدة، محتاجين إلى استشارة أخصائى نفسى. فكثيراً ما يستطيع المرء أن يتغلب على مشكلاته بنفسه. ويتوقف هذا على درجة استعداده التى يمليها عليه إيمانه بالله وثقته بنفسه، ومساعدة الآخرين له فى محيط الأسرة، الأصدقاء، أو الزوج أو الزوجة، أو الأهل.

ومن جهة ثانية، فإن بعض الناس يبنون حياتهم إلى حد ما حول الاضطراب العصبى الذى يعانونه، ويقول الأطباء النفسيون: إن الاضطراب العصبى ليس مجرد شئ لا نحبه، وإنما هو شئ نأبى أن نسمح له بالظهور من الأصل.

وأهم نقطة يجب أن نتذكرها، هى أن المشكلات وأنواع التوتر حتى العُصاب والرّهَب، والاكتئاب فى بعض الأحيان، أشياء يستحيل أن يتحصن الإنسان ضدها. فإن تعرفت عليها وواجهتها، فمن الممكن أن تعالجها بنفسك، خاصة إذا ما فعلت هذا قبل أن يتفاقم التوتر ويصبح عادة متأصلة. ويحتاج الإنسان فى بعض الأحيان إلى استشارة أخصائى، ولا معنى لتجنب مثل هذه الاستشارة، إذ ما أحس بعجزه عن علاج مشكلته بنفسه.

إذا واجهتك أزمة فى حياتك، فكيف تتغلب عليها؟

١) اعترف أولاً بأنها أزمة: فكثيراً ما يأبى الناس الاعتراف بالأزمة حتى يطول أمدها، وتتحول إلى موقف أليم ومستديم. لا أحد منا يريد أن يواجه المواقف الطارئة الصعبة فى الحياة، لكنها تحدث برغم ذلك، ومن الأفضل لنا، الاعتراف بها بأسرع ما يمكن، مثلما يكون من الأفضل تشخيص حالة التهاب الزائدة الدودية بأسرع ما يمكن، بدلاً من مواجهة مخاطر تحولها إلى أزمة أخطر.

٢) اتخذ إجراءاً معيناً: ما إن تدرك أنك فى أزمة، عليك أن تفعل ما يجب تجاهها للحد منها، وجعلها مجرد مشكلة؛ ومن ثم يكون هناك أمل للقضاء على هذه المشكلة. وإذا كانت الأزمة تتعلق بعلاقة ما مثلاً، فقد يجديك أن تجلس مع الطرف الآخر بأسرع ما يمكن لتتباحثا فيها، أو أن تجلس بمفردك لتقلب الأمر فى ذهنك قبل بحثه مع الطرف الآخر، أما الأزمات الطبية فهى تستلزم طبيباً، والأزمات الذهنية الشخصية عادة ما تكون أصعب؛ ولذا فمن المفيد أن يدرك المرء احتمالات اختمار الأزمة حتى قبل حدوثها، وبهذه الطريقة يمكنه تجنبها.

٣) استمر فى متابعة الإجراء: الطبيب لا يكتفى عادة بإزالة الزائدة الدودية، ويربت على ظهر المريض ويسمح له بالعودة إلى بيته، فالعناية مطلوبة فيما بعد. والأزمة من نفس هذا المنطلق، عبارة عن "تمزق" يحتاج إلى وقت لكى يندمل، حتى بعد أن يتخذ المرء إجراءاً لمحوه من "فئة الأزمات"؛ وعلاوة على

هـذا، فقـد وجـد الأخصـائيون النفسيون أن اتخاذ الإجراء إزاء الأزمات يشعرنا براحة فسيولوجية وذهنية فى الأوقات العصيبة.

٤) لا تبحـث عـن الأزمـات: يملـك بعـض الـناس ما يسمى "عقلية الأزمات"، فهم دائمـاً ينـتظرون حـدوث شـيء مـا. ويبدو أن هذا يحدث لهؤلاء الناس أكثر من غيرهـم لأنهـم - إلى حـد مـا - يرتقبون حدوثه. وأفضل تعبير يقال عن هؤلاء هو المـثل الشـعبى "يتمـنى الـبلاء قـبل وقوعـه". ومن ثم فإنه على الرغم من أهمية إدراك الأزمـة فـى مراحـلها المـبكرة، فلابـد من أن تكون هناك علامات حقيقية تشـير إلـيها، قـبل أن تقـرر أنهـا أزمـة. إن الجسـم البشرى والنفس البشـرية، يتمـتعان بمـرونة تفوق التصور. ذلك أننا نتعرض للأحداث والصدمات العاطفية والبدنية فى حياتنا، ثم نفيق منها بعد بضعة أسابيع ونعود إلى أداء وظائفنا فى الحياة.

تطور الوهن العصبى

الوهـن العصـبى هـو حالـة عصـبية تتمـيز بـالقلق واضـطراب الهضـم واخـتلال الـدورات، ينسـلّ هـذا المـرض دون تحذيـر فيسـبب تعاسة كبيرة للإنسان. يتطور الوهن العصبى حسب الخصائص أو الميزات الشخصية للفرد، ولكن غالباً يتم التطور على الشكل التالى:

المـرحلة الأولى: ينخفض احتياطى الطاقة والتجلد عند الفرد. إجهاد فوق العادة. شعور بالإرهـاق. شـعور كمـا لـو أن الجسـم مسـبوك بالرصـاص وموثـق بإحكام. يريد

الإنسـان دائمـاً أن يغفو قليلاً. يكون الدماغ متعباً أيضاً والدورة الدموية ضعيفة، والأعضاء الداخلية تعمل ببطء.

المـرحلة الثانـية: التحذير الأساسى هنا هو سوء الهضم العصبى، والغازات والتخمر، وازدياد نسبة الحموضة والإمساك والحرقة والتبول الكثير.

يصبح التنفس سطحياً وصعباً، وتتعثر ضربات القلب، ويلاحظ ضعف فى النظر والقدرة الجنسية، كمـا يُلاحـظ نقـص فـى تركـيز الطاقـة وقـوة التحمل. يتجلى الوهن العصـبى فـى الـدوار والـتهاب الأعصـاب والأوراق وغيرهـا مـن الآلام مـثل الصـداع، والحساسـية الـزائدة ومـا شـابة ذلـك. وقـد يسـمن الشخص أو يقل وزنه نتيجة اختلال التبادل الأيضى.

المـرحلة الثالـثة: تنـتقل العصـبية الـزائدة إلى الـنفاد العصـبى، وتـرافقها اضـطرابات نفسـية، وتحطـم الذاكـرة، وتسوء الحالة الانفعالية التى تتميز بالقلق المستمر، كمـا يلاحـظ اخـتلالات عضوية جسدية، وهذيان وحب انتحار، وأخيراً الجنون وقـد أثبتـت الـتجارب أن ٩٥٪ مـن عـدد سكان العالم يعانون بشكل أو بآخر من النفاد العصبى.

لديـنا الكـثير مـن المدخـنين، والـتدخين عادة عصبية سيئة حيث يضطر غالبية الـناس لـتهدئة أعصـابهم المـتلفة، ويلجـئون إلى السـيجارة مـن أجل ذلك، لا يهمهم أن النيكـتوين سـم، وأن الـتدخين يسـبب السـرطان، لأن المدخـنين يعتادون على هذا السم، ويصعب عليهم ترك هذه العادة.

بنفس الطريقة يمكننا أن نتحدث عن باقى السموم التى تستخدم من أجل تحريض الأعصاب مثل الشاى والقهوة الكولا والكحول مثل البيرة، وغيرها من المواد الضارة.

حيث يعمل هنا قانون التعويض، فأنت لا تستطيع الحصول على شيء دون أن تدفع الثمن، ولهذا تعتبر الأمراض النفسية هى المشكلة الأهم فى عالم اليوم. ومن ثم نجد لزاماً علينا أن نطلق هذه الصحة الضرورية منبهين ومحذرين ومشفقين على هؤلاء الضحايا البائسين لنقول لهم: ابتعدوا عن عناصر "الإجرام" التى تهاجم صحتكم وشبابكم.

الواقع إن أكبر الأسباب الكامنة وراء الشيخوخة قبل الأوان، وتدهور الصحة والشباب، لا تنحصر فى عجزنا عن إعطاء أنفسنا ما نريده، وإنما تتلخص فى أننا نُحَمّل أجسادنا باستمرار بالمواد المؤذية. ورغم ذلك، فإنه من الأمور التى تأسر الانتباه، أن انهيار مقاومة الإنسان وفلسفته المرنة يستغرق عشرات الأعوام، أليس هذا هو ما ينطوى عليه العديد من الأمراض الخطيرة، وهو انهيار مقاومتنا للمواد المؤذية، حتى يظهر المرض بصورة أو بأخرى، ومنها أكثر أمراض العصر القاتلة انتشاراً، كالسرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية.. وهى فى معظم حالاتها أمراض شيخوخة، ولكنها تصيب الشباب الذين ينغمسون فى تيار هذه المواد المؤذية، والتى آثرنا أن نسميها "عناصر الإجرام".. فهم ضحاياها، ومن ثم تُسَخَّر جهود الدول على كافة المستويات والهيئات ، وتنطلق لمكافحتها بمختلف السبل والوسائل.

وعناصـر الإجرام الظاهرة التى يتعرض لها الشباب صحياً هى: التدخين بإفراط أو حـتى باعـتدال، إدمـان المشـروبات الكحولـية، وإدمـان تعـاطى المهدئـات والمخدرات بأنواعهـا. وإذا كانـت الخمـر تجعلك تشيخ فى عز الشباب، فما بالك بمن يتعاطى المواد المخـدرة الأخـرى وهـى أشـد فتكاً وتدميراً. قال الله تبارك وتعالى: "ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة".

وهـناك أشـياء أخـرى تـبدو أقـل خطـراً، ولكنها على جانب كبير من الأهمية، منهـا: الضوضاء، عوادم السيارات والمصانع، والملوثات الأخرى.. وحوادث السيارات..

ونصـيحة أخـرى فى غاية الأهمية لك ولصحتك هى: "حيثما تستطيع المشى فلا تركـب السيارة" إن قيادة السيارة تجعلك "تكبر" بصورة أسرع فكثيراً ما تحملنا السيارة إلى أمـاكن نسـتطيع أن نبلغها على الأقدام. وعلاوة على هذا، فإن القيادة فى الزحام عادة مـا تكـون فـى جـو ملـوث، مـا لم نغلـق نوافذ السيارة بإحكام، ثم إن القيادة فى الزحام تضيف إلى وجوهنا بعض التجاعيد.

إذن "اقـبض عـلى المجـرمين"، ولا شـك أنـك قـد أخذت فكرة الآن، عما نقصده بالمجـرمين الذيـن يهـاجمون شـبابك، إنهـم مجـرمون ظاهـرون، عـلى عكـس مجـرمى المجتمع الذين يسعون جاهدين لإخفاء أنفسهم، وهؤلاء أمرهم موكول إلى الشرطة.

والواقـع أن هـناك مـن الشباب من لا يبالى بأمر صحته، فيدعوا هؤلاء المجرمين إلى بيـته، والبيت المقصود هنا هو جسمه، والذى يمكن وصفه بأنه معبدك ومحرابك، أو شىء مقدس يتحتم عليك أن تعامله بنفس القدر من الاحترام الذى تعامل به روحك.

إن "المجـرمين" يحـيطون بـنا مـن كـل مكان، والحياة المثالية أمر غير متاح فى بعـض الأحـيان، فكـثيراً مـا يطـرق "المجرم" بابك بالصدفة، لكنه غير مسلح، فى حين أنك تملك كل الأسلحة الكفيلة بالتخلص منه، وأسلحتك تكمن فى معرفتك بالأمور التى تحفظ عليك شبابك، وفى قوة إرادتك.

القلق وأولاده

مـن أفجـع الحقـائق المعـروفة عـن الطبـيعة الإنسـانية أنـنا جميعاً نميل إلى نبذ الحـياة، مـن أجـل ذلـك كتب "ستيفن ليكوزك" يقول: "ما أعجب الحياة! يقول: الطفل عـندما أشـب فأصـبح غلامـاً.. ويقـول الغـلام: عندما أورع فأصبح شاباً.. ويقول الشاب: عندما أتزوج.. فإذا تزوج قال: عندما أصبح شيخاً متفرغاً.. فإذا واتته الشيخوخة، تطلع إلى المرحلة التى قطعها من عمره، فإذا هى تلوح كأن ريحاً اكتسحتها اكتساحاً.

إنـنا لا نتعـلم إلا بعـد فوات الأوان. إن قيمة الحياة فى أن نحياها، فى أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة".

إن تشعب سبل الحياة فى هذا العصر، وتعدد المسئوليات، وتزايد التبعات الملقاة عـلى عـاتق الفـرد مـنا، لا تعفـيه من القلق، ولا تخليه من الكدر والهم، وتوزع الذهن، وبلـبلة الخاطـر، والتوجس من المستقبل وهى كلها مرادفات للقلق على إطلاقه. وقد يبدو للوهلـة الأولى أن الإحسـاس بـالقلق، ينحصـر ضـرره فـى أنه مجرد إحساس بالقلق لكن القلـق مـن أكـثر الأشـياء ضـرراً على الصحة، فهو يجعل النوم ـ فى الغالب ـ مستحيلاً، وبغير النوم يستحيل أن تكون صحيحاً، إذ يسبب ذلك اضطراباً فى أكثر أجهزة الجسم،

وبطء فى الدورة الدموية، ويؤثر فى عمل القلب والكلى والكبد والمعدة والمفاصل، فضلاً عن أنه من أقوى العوامل ـ فى أغلب الأحوال ـ الكامنة وراء الاضطرابات العصبية والعقلية.

والقلق يمهد لكثير من العواطف الهدامة كالخوف والغيرة والبغضاء، وعدم الثقة بالنفس، ومعظم ألوان الضيق النفسى وكلها "أولاد" القلق، وهى تنخر كالسوس فى الأجسام السليمة، فتضعف مقاومتها وقوتها، وتنأى بالإنسان عن أسباب السعادة فى الحياة.

والقلق ـ بتأثيره الهدام على الجسم والذهن ـ من أقوى الدوافع على الرذيلة والجريمة، فلولاه لضعف الإقبال على المكيفات والخمور والمخدرات، ولولاه لقلت حوادث الانتحار.

- القلق.. هو مرض العصر أيضاً..
- القلق هو العامل المشترك الأعظم لكل أمراض العصر الحديث وهو يسرع بك الخطى نحو الشيخوخة..

كتب الدكتور "ألكسيس كاريل" الحائز على جائزة نوبل فى الطب يقول: " إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكراً"، أما الدكتور "جوبر"، وهو كبير أطباء اتحاد مستشفيات جالت وكولو رادو وسانتافى فيقول: "إن فى استطاعة سبعين فى المائة من المرضى الذين يقصدون الأطباء أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم إذ هم تخلصوا من القلق والمخاوف التى تسيطر عليهم. ولا تحسبن أننى أقصد بذلك أن أمراضهم وهمية، بل هى حقيقية، لها ألم يعدل ألم الأسنان التالفة، وربما كان أشد منها بمئات الأضعاف. وأذكر مثلاً لهذه الأمراض عسر الهضم العصبى، وقرحة المعدة،

واضطرابات القلب، والأرق والصداع وبعض أنواع الشلل. هذه الأمراض تحدث حقيقة، وأنا أعلم ما أقول، فأنا نفسى قد اشتكيت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة. فإن الخوف يسبب القلق، والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج، ويؤثر فى أعصاب المعدة، ويحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة، تؤدى فى كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة"

ويقول الدكتور: "جوزيف. ف. مونتاجى" مؤلف كتاب "اضطرابات المعدة العصبية"[1]: "إن قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله، ولكنها تأتى مما يأكلك"

ويقول الدكتور: "و. س. ألفاريز" الطبيب بمستشفى مايو الشهير: "كثيراً ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة واضطرابات الإحساس". وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥٠٠٠ مريض، عولجوا من اضطرابات المعدة فى مستشفى "مايو"، وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الإطلاق، بل أساسه الخوف، والقلق، والبغضاء، والأنانية المستحكمة، وعدم مقدرة الشخص على الملاءمة بين نفسه والحياة.

وقد درس الدكتور: "هارولداس هابين" حالة ١٧٦ رجلاً من رجال الأعمال، من أعمار متجانسة معدلها ٤٤ سنة. فاتضح له أن "أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحداً من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب، وهى: اضطرابات القلب، وقرحة المعدة، وضغط الدم" أفليس محزناً أن تتحطم حياة رجل الأعمال بسبب اضطرابات القلب،

---

(١) Joseph. Montague: Nervous stomach Troubles"

وقرحة المعدة، وضغط الدم، ولم يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين؟ أهذا هو ثمن النجاح؟ وهل يعد ناجحاً هذا الذى يشترى نجاحه بقرحة المعدة، واضطرابات القلب، وضغط الدم؟. وما الذى يفيد المرء إذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته؟ فلو أن أحداً ملك العالم ما استطاع أن ينام إلا فى مخدع واحد، ولما وسعه إلا أن يأكل ثلاث وجبات فى اليوم. ولا يغيب عن الذهن أن أشهر منتج للسجائر فى العالم كله، سقط.. أخيراً ميتاً بالسكتة القلبية، وهو يحاول أن يلتمس الراحة فى غابات كندا، فى سن الواحدة والستين من عمره، ويعزو أمر ذلك إلى سببين: التدخين والقلق..

لقد صرح "أخوان مايو"، أصحاب المستشفى المعروف باسمهم ـ بأن أكثر من نصف مرضى الطب السريرى[1] فى مستشفيات أمريكا أشخاص يعانون من اضطرابات عصبية لا جسمانية".

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس، تحت مجهر قوى فى معمل حديث، لبدت صحيحة سليمة.. فهذه الاضطرابات العصبية، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب، وإنما هو توتر العواطف، والقلق، والخوف، والهزيمة، واليأس.

وإذا تسنّى لك أن تطالع عناوين فصول الكتاب القيم: "دع القلق وانعم بالشفاء"[2] لمؤلفه الدكتور: "إدوارد بودولسكى" فسوف تجدها كما يلى:

(١) الذين يعالجون داخل المستشفى.

(٢) Dr. edwurd podolsky "stop worrying and get well

"مـاذا يفعـل القلـق بالقلب ـ ضغط الدم الذى يغذيه القلق ـ الروماتيزم قد يسببه القلـق ـ قلـل من القلق من أجل معدتك ـ كيف يسبب القلق البرد ـ القلق والغدة الدرقية ـ القلق ومرض البول السكرى".

ومـن الكتـب القيمة الأخـرى فـى موضـوع القلق، كتاب "الإنسان عدو نفسه"[1] للدكتور كارل متنجر أخصائى الطب النفسى بمستشفى "مايو" الشهير. والدكتور منتجر فـى كـتابه هـذا يحدثـك بمـا يدهشـك، عـن مدى الضرر الذى تلحقه بنفسك إذا سمحت للعواطـف الهدامـة بـأن تسيطر على حياتك، فإذا أردت أن تكف عن الصراع ضد نفسك، فاقرأ هذا الكتاب ثم اعطه لأصدقائك ليقرءوه، وسوف يدر عليك أطيب الثمرات.

إن القلـق فـى وسـعه أن يضـجعك فـى مقعـد ذى عجلات من وطأة الروماتيزم أو الـتهاب المفاصـل، وقـد وضـع الدكتور "رسل. ل. سيسل" المدرس فى كلية الطب بجامعة كورنال، والأخصائى العالمى فى أمراض الروماتيزم قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصل، وهى:

١) فشل يصيب الإنسان فى الزواج

٢) كارثة مالية أو حزن عميق.

٣) الوحشة والقلق.

٤) الانفعالات المستمرة.

---

(١) Dr. karl meninenger "Man against himself"

وطبيعى أن هذه العوامل الأربعة يتفرع عنها عوامل أخرى كثيرة ولكن هذه العوامل الأربعة هى الأصل.

بل إن القلق يسبب ألم الأسنان. قال الدكتور "وليم ماك كونيل" فى خطاب ألقاه أمام "الجمعية الأمريكية لطب الأسنان": "إن الانفعالات التى يسببها القلق، والخوف، والنزاع الدائم" قد تصيب ميزان الكالسيوم فى الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها، وتحدث الدكتور "ماك كونيل" عن رجل كانت أسنانه معافاة سليمة، إلى أن ساوره القلق على زوجته التى أصابها مرض فجائى. فقد اضطر الرجل فى خلال الأسابيع الثلاثة التى قضتها زوجته فى المستشفى إلى اقتلاع سبع أسنان!

والقدرة الجنسية من أكثر الوظائف تأثراً بالقلق، فالعفة أو الضعف الجنسى فى الرجال يكون القلق هو السبب فى أكثر من ٩٠٪ من الحالات.

والقلق هو السلاح الفتاك الذى يقضى على جمال المرأة والرجل ويسرع بهما الخطى نحو الشيخوخة. وعلى الأخص جمال المرأة الذى يصيبه القلق بالبوار السريع..! فماذا يفعل القلق فى الجلد؟ والجلد مرآة العمر، أو كما يقولون "إن عمرنا هو عمر جلودنا".

إنه يمسح الوجه، ويصيبه بالتجاعيد، ويحدث فيه تجاويف وتعاريج قبيحة منفرة. بل إنه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر، وقد ينزعه من منبته، يغضن البشرة، ويتسبب فى كثير من أمراض الجلد". والقلق المستمر وخصوصاً على فترات طويلة يتضح أثره جلياً فى الوجه وخاصة منطقة الجفون، ينتج عنه تهدل وتورم فى الجفون السفلى كما ينتج عن هذا القلق تغيرات قد تطرأ على أنسجة الجلد وما تحت الجلد قد تؤدى إلى

حـدوث غضـون وتهـدلات فـى هـذه المناطق. وكذلك منطقة الرقبة مما يوحى بكبر السن. وهـذه نتـيجة طبيعـية لتأثير القلق على هذه الأنسجة والقلق مثل الماء الساقط قطرة قطرة قد يؤدى إلى الجنون ولن يعصم الإنسان من مخاطره سوى الإيمان بالله.

نعم، لقد تقدم الطب، فاستطاع أن يتغلب على الأمراض التى تسببها الجراثيم، كـالجدرى، والكولـيرا، والحمـى الصـفراء، وغيرهـا، ولكـنه وقـف عاجـزاً أمام القلق، والخوف، والكراهية، واليأس، فى حين أن ضحايا هذه الأمراض النفسية يتزايد عددهم بشكل مروع.

ولقـد عـبر عن هذا أفلاطون، فيلسوف الإغريق، بقوله: "إن أكبر أخطاء الأطباء أنهـم يحـاولون عـلاج الجسد دون العقل، فى حين أن الجسد والعقل وجهان لشىء واحد فـلا ينـبغى أن يعـالج أحـد الوجهين على حده". وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عـام ليـتحقق مـن صـدق هذا القول. فالآن فقط بدأ العالم يهتم بمقولة هذا العبقرى الرائد أفلاطون، فأنشأ نوعاً من الطب يسمى، الطب النفسى الجسمانى **(Psycho Somatic Medicine)**، وهذا النوع من الطب يعالج الجسم والنفس فى آنٍ واحد.

** للقلق أعراض وأسباب:

أعراض القلق النفسى تمثل القاسم المشترك بين جميع الأمراض النفسية:

بل ويعتقد أن القلق هو الأساس فى جميع هذه الأعراض الأخرى تظهر للذود عن الإنسان وحمايته من القلق، أو تظهر كبديل للقلق.

فأعـراض مـرض الهسـتريا هـى تحويـل قلـق الإنسـان إلى أشكال أخرى دراسية كالشـلل أو فقـدان الذاكـرة.. أى تصـبح الأعراض الهستيرية كالإسفنجة التى تمتص هذا القلـق وتخفـيه عن العين المجردة.. أو كغطاء الإناء يفور بهذا القلق ويمنعه من التسرب إلى مـنطقة الشـعور، لذلـك إذا توقـف دور الطبيـب إلى حـد إزالة أعراض الهستريا دون الـتعامل مـع الصـراعات التى فجرت القلق يعرض المريض إلى الانهيار وسرعان ما تظهر الأعراض بشكل آخر.

حيل دفاعية

وفى مرض الوسواس القهرى وهو أحد الأمراض النفسية الشائعة، فإن الوساوس تظهـر لمساعدة المريض فى مقاومة قلقه اللاشعورى من أن يفقد السيطرة على عالمه.. فهو حيـنما يغسـل يديه مئات المرات، أو يتأكد عشرات المرات من أنه أغلق باب حجرته، أو تـراوده رغـبة اندفاعـية فـى إلقـاء نفسـه من مكان مرتفع، فهو بذلك يصارع قلقاً داخلياً يشـير إلى فشـل الحيل الدفاعية اللاشعورية.. ولهذا يشعر المريض بالقلق البالغ لو حاول السيطرة على وساوسه ومقاومتها.

أيضـاً مـرض المخـاوف هو تحويل الإنسان لخوفه وقلقه من المصدر الحقيقى لهذا الخـوف إلى شـىء آخـر لا صـلة له بمخاوفـه الداخلـية.. فـيخاف الإنسـان مـن الأمـاكن المـرتفعة أو المزدحمة أو من بعض الحيوانات أو من الأمراض وهكذا. وقد يفصح القلق عن نفسـه مباشـرة فـى صـورة مرض القلق النفسى.. وهنا يشعر الإنسان بالتوتر والاضطراب والـتحفر والـتوقع السيئ من شىء غامض لا يستطيع تحديده. ويذهب المريض إلى العيادة

النفسية شاكياً ومحدداً أمراضه التى لا يعرف مصدراً لها أو سبباً. وقد يقدم أسباباً لا يراها هو نفسه كافية لكى تسبب له كل هذه الأعراض. وأخشى ما يخشاه المريض النفسى هو أن تقوده أعراضه إلى الجنون، ويبادر بسؤال الطبيب: هل سأجن؟!

والحقيقة أنه لا توجد علاقة بين المرض النفسى والمرض العقلى فهما شيئان منفصلان ومستقلان تماماً ولا يقود أحدهما إلى الآخر.

فى المرض العقلى يفقد المريض استبصاره.. أى لا يدرك أنه مريض أو أن به شيء غير عادى.. فهو قد انفصل عن الواقع إلى حد كبير، إلى عالم خاص به تصوره له معتقداته الخاطئة وتؤكده له الهلاوس.. يرى عالمه الوهمى على أنه حقيقة، ويبنى سلوكه على أساس أفكاره الخاطئة وإدراكه غير الطبيعى ولهذا فإن من حوله يشدونه شداً إلى الطبيب وهو غير مقتنع على الإطلاق بأنه محتاج إلى الرعاية الطبية.

ومجموعة الأمراض العقلية تضم أساساً مرض الفصام "الشيزوفرينيا" ومرض "الاكتئاب" و"المرح الدورى" كلاهما أى المريض النفسى والعقلى يعانى، ولكن أكثرهما معاناة المريض النفسى لأنه مستبصر بطبيعة حالته، ولو أنه لم يكن مدركا لمسبباتها والتى تكون غالباً كامنة فى العقل الباطن.

نوعان للقلق

يقول الدكتور عادل صادق أستاذ الطب النفسى بكلية عين شمس: إن القلق نوعان: نوع طبيعى ويسميه "القلق الخصب": وهو الذى يحفز الإنسان للعمل والاجتهاد والإتقان، فهو يدفع الإنسان إلى العمل، والعمل يساعده على تخفيف القلق،

وهكـذا يظـل الإنسـان فى حالة سعى مستمر، منتصلاً من هدف إلى هدف، ومن نجاح إلى نجاح، وكلما زادت تطلعات الإنسان زاد قلقه، وهذا يجعله بالتالى يضاعف من جهوده.

القلـق غـير الطبـيعى أو العـنق الملـتوية: ولكـن لكـل إنسـان قـدرات معيـنة، وهذه القـدرات لها حدود، ولهذا إذا كانت تطلعاته أكبر من قدراته؛ فإن قلقه سوف يثمر، وتتفاقم لإحساسه بعجزه عن تحقيق الأهداف التى رسمها لنفسه.. وهذه مشـكلة مـن مشـكلات الإنسـان المعاصـر وإحدى الأسباب الهامة لانتشار ظاهرة القلـق غـير الطبـيعى والمقصـود بـالقلق غير الطبيعى أى الذى يسبب ألما ومعاناة للإنسـان ويعوقـه عـن العمـل. والإنسـان المعاصـر تكون تطلعاته أحياناً أكبر من إمكانـياته وقدراتـه، ويهلكـه القلـق، ثـم تصـدمه خيـبة الأمـل حين يعجز عن تحقـيق هـذه الـتطلعات، والسـبب يـرجع إلى عـدم استبصـاره بحـدود قدراتـه وإمكانياته.

وقـد يكـون معذوراً لأننا نعيش فى عصر طغت فيه المادة على كل شىء وأصبحت المنافسـة رهيـبة تصـل أحـياناً إلى حـد الصـراع الدمـوى، وتغـيرت قـيم كثيرة تتنافى أو تتعارض مع طبيعة الإنسان الأصلية.

وأيضـاً صـار للنجاح مفهوم مختلف.. فمعيار النجاح هو المال والسُّلطة. ولذا فإن عملـيات الحسـاب المعـروفة أصـبحت لا تصلح فى هذا العصر الذى أصبح له حسابات من نـوع جديـد.. فيجد الإنسان نفسه يتطلع أكثر من الحدود التى تسمح بها عضلات رقبته فيلتوى عنقه أكثر وأكثر دون فائدة ولا يجنى غير التعب والإجهاد.. والسبب الثانى فى

القلـق غـير الطبـيعى الـذى يصيب الإنسان المعاصر أن يتعجل الوصول، أى يسقط حساب الزمن من حساباته، ولذا فهو يلهث دائماً، وهذا يزيد من قلقه وتوتره.

والقلـق غـير الطبـيعى يؤثـر عـلى قـدرات الإنسان وكفاءته، إنه معوق للقدرات النفسـية والذهنية.. ومع القلق يضطرب النوم، ويضعف التركيز، ويصبح الإنسان سريع الاسـتثارة، سريع الانفعال، سريع التأثر، غير قادر على التصرف السليم واتخاذ القرار الملائـم، وبهـذا تهـتز صـورته أمـام نفسـه وأمـام الناس. وبدلاً من أن يقترب من أهدافه يـزداد بعـداً عـنها، وهـذا يعرضـه لمشـاكل مـع الناس سواء فى محيط عمله أو فى محيط أصدقائه ومع أسرته.

ومـع القلق يزداد إفراز الأدرينالين، فتضطرب الأحشاء الداخلية، ويرتفع ضغط الـدم، وتصاب ضربات القلب بعدم الانتظام، ويختل نظام المعدة والأمعاء، وتظهر مشاكل القولـون العصـبى وما يصاحبه من الآلام وسوء الهضم، وتوتر العضلات، فيظهر الصداع، وترجف الأطراف.

وإذا اسـتمرت حالـة القلـق، تـبدأ المعانـة الحقيقـية للجسد.. فيرتفع ضغط الدم وبشـكل دائم، وتظهر أعراض قرحة المعدة والاثنى عشر، فتضطرب الوظائف الجنسية، ويخـتل نظـام وحجـم الـدورة الشـهرية. وأخطـر ما يصاب به الإنسان أن ينسد واحد من شـرايين قلـبه أو مخـه.. لقد أثبت العلم الحديث أن مادة الأدرينالين تزيد من قدرة الدم على التجلط، فتتكون الجلطة التى يمكن أن ينتج عنها الذبحة الصدرية أو الشلل.

بقـى أن القلـق أحـياناً يكـون أحد الأعراض فى بعض الأمراض العضوية وخاصة تسمم الغدة الدرقية وفى حالات انخفاض السكر بالدم ونقص الفيتامينات.

ولمعرفة الصلة الوثيقة بين القلق النفسى والتوتر العصبى المستمر وبين مرض تصلب الشرايين فى القلب فقد أثبتت الإحصائيات التى قام بها "روزن مان وفردمان" الباحثان الأمريكيان، على ٣٥٠٠ شخص قسموا إلى مجموعتين.

المجموعة الأولى: وهى التى يغلب على طبع أشخاصها التوتر والقلق والتشدد من أمور الحياة، والإيجابية المفرطة والعجلة والتشاؤم.

والمجموعة الثانية: التى يغلب على طبع أشخاصها الهدوء والرضا والطمأنينة والاعتدال والتفاؤل.

وقد وجد الباحثان أن نسبة الإصابة بمرض القلب نتيجة لقصور الدورة التاجية للقلب هى ٢٨٪ فى المجموعة الأولى وأهمها:

١) زيادة نسبة الدهنيات والكوليسترول.

٢) زيادة إفراز الأنسولين.

٣) زيادة فى نسبة إفراز الأدرينالين ومشتقاته.

٤) زيادة فى إفراز الهرمون المنشط لإفراز الكورتيزون.

٥) زيادة قابلية صفائح الدم على الالتصاق بعضها ببعض مما يساعد على تكوين الجلطة.

* محصلة هذه التغيرات متجمعة هى:

١) زيادة معدل ضغط الدم وما ينجم عنها من زيادة فى مجهود القلب.

٢) زيادة فى سرعة دقات القلب وما ينجم عنها من زيادة أيضاً فى مجهود القلب.

٣) زيادة قوة انقباض عضلة القلب.

٤) زيادة فى حجم الدم.

٥) نقص مادة البوتاسيوم فى خلايا القلب.

٦) نقص قابلية كرات الدم الحمراء فى التخلص من الأكسجين الذى تحمله لخلايا الجسم ومنها عضلة القلب.

٧) تصلب فى شرايين القلب التاجية نتيجة لزيادة الدهنيات فى الدم وزيادة قابلية صفائح الدم فى الالتصاق.

والمحصلة النهائية لهذه العوامل المتداخلة هى حدوث ما نسميه بالقصور فى الدورة التاجية نتيجة لعدم كفاية الدم الذى يصل إلى عضلة القلب سواء نتيجة لضيق بالشرايين التاجية أو انسداد بها نتيجة تكون جلطة داخل الشريان. أما الأشخاص المصابون بغزارة إفراز العرق باليدين والقدمين فإن الاستجابة العصبية لديهم للقلق والتوتر تتم بصورة عكسية حيث يحدث لهم تمدد فى شرايين اليد أو القدم المصابة عندما يتعرضون لتوتر عصبى مبتكر، الكف أو الدم نيابة عن القلب والعين.

وللقلب أثر على أعصاب العين

يقول الأستاذ الدكتور محمد على الأسود أستاذ طب العيون بطب طنطا: "من أهم الأمراض التى تصيب العين كنتيجة مباشرة للقلق النفسى هى أمراض الجلوكوما الحادة والمزمنة والصداع النصفى، وكذلك التأثيرات التى تحدث فى العين نتيجة مرض عام يحدث القلق، مثل مرض السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين والاضطرابات العصبية والهستريا. ومن الأمراض التى تصيب العين نتيجة لهذه التوترات الجلوكوما: وهى

تعـنى ارتفـاع ضـغط العـين عن المعدل الطبيعى مما يؤدى إلى الضغط على العصب البصرى الـذى لا يسـتطيع تحمـل الضـغط العـالى لفترة طويلة فيصيبه ضمور لا يمكن العودة فيه، وهى نوعان:

أولاً: الجلوكومـا الحـادة: وهذه تحدث فى السيدات عموماً بين سن الثلاثين والأربعين، وتصـيب عـادة السيدات العصـبيات، وبـالأخص اللاتى يعانين من طول النظر، وتحـدث الحالـة لـيلاً بعـد فـترة قلق حيث يشعر المريض بصداع رهيب يصحبه قـىء، وقـد يظـن أن ذلـك مـرجعه لاضـطراب معـدى، ولكن ما يميزه هو ضعف البصـر المفاجـئ حـتى لا يسـتطيع تميـيز الموجـدات أو حـتى عد أصابع اليد مع احمـرار فـى العـين وانـتفاخ فـى الجفون، ويزداد الصداع وضعف البصر بسرعة رهيبـة. وقد يكون التأثر لعين واحدة ونادراً ما يحدث فى العينين.

ثانـياً: الجلوكومـا المزمـنة: يطلـق علـيها الجلوكوما البسيطة، وليس ذلك لبساطتها بل لأنهـا مـن أخبـث الأمـراض الـتى تصيب العين، لأن العين تبدو طبيعية للوهلة الأولى دون أعـراض خارجـية خاصـة، وهـذه تحـدث فـى كـلا الجنسين فى سن أكـبر.. حوالى الثلاثين، ويصاحبها عادة تصلب فى الشرايين وضغط الدم العالى، وأعراضـها تظهـر فـى سن متأخرة وتبدو كضعف فى قوة الإبصار وبالأخص ليلاً مع صداع خفيف وضيق فى ميدان النظر.

وهـذه الأبحاث وغيرها تثبت عن يقين أن للقلق النفسى والتوتر العصبى المستمر والانفعال المتواصل خطر محقق.

الخمول انتحار بطيء

إن الجسم الخامل أشبه بآلة معطلة، والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ. وتآكلت شيئاً فشيئاً، فى حين أنها لو استُعملت بانتظام لعمرت وقتاً طويلاً.. إن الكسل يسبب فسادها وعطبها. والآلة البشرية كالآلة الميكانيكية خلقت للنشاط والعمل. إن جميع أجهزة الجسم الدقيقة المعقدة من عضلات وغدد وأعصاب، ينبغى أن تعمل كى تظل سليمة أطول مدة ممكنة. وهى إذا لم تعمل تراكم عليها الصدأ، فى صورة سموم تؤثر فى وظائف الجسم. والشخص الخامل يتحدى قوانين الطبيعة، وهو يدفع ثمن هذا التحدى من أعصابه..

إن الأعصاب الضعيفة لصاحب العضلات الضعيفة الرخوة دائماً، وأحب أن ألفت هنا نظر القارئات - بوجه خاص - فبعضهن يهملن استعمال عضلاتهن فيبقين فى الفراش حتى ساعة متأخرة من الصباح، ويقضين اليوم فى الزيارات وقراءة الصحف والروايات، ويلقين عبء تنظيف البيت وإدارة شئونه على الخدم، فتصاب أعضاؤهن الداخلية بالخمول، ويضعف جهازهن العصبى، وتنتابهن أعراض مرضية كثيرة لا يُجدى فى علاجها سوى العمل والحركة والنشاط!

وقد سبق الإسلام إلى علاج ذلك كله فقال تعالى فى كتابه الكريم: "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون".

والكسل الذهنى ليس أقل ضرراً على الصحة من كل العضلات، فالعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف وعدم القناعة والرضا، وهذه بدورها تؤثر على أجهزة

الجسم وخاصة الجهاز الهضمي. والخمول العصبي يعني توقف تدفق التيار العصبي من الخزانات العصبية بحيث لا تحصل الأعضاء والأجهزة على كفايتها من الغذاء العصبي، وبرغم كونه ظاهرة مؤقتة، إلا أن القلق الناتج عنه قد يؤدى إلى الكساد العصبي والشلل المباشر والقوة لأى عضو أو جهاز من أجهزة الجسم، ومن ثم يحل القلق بالصحة ويهدد الحياة.

فكر وتأمل..

نعم لقد منحنا الله أن نعيش اليوم، وعلينا إذن أن نواجه القلق ونتحداه، وقد وهبك الله طاقة فيزيائية وروحية عالية بما فيه الكفاية، فأنت تستطيع تحمل أى قلق كان، وقد تستطيع بما تحمله خزانتك من قوة عصبية أن تتجاوز بل وتمر عبر ذاك القلق.

هواة المتاعب.. أولئك المتشائمون:

"كلما نظرت في الزجاج أرى خطوط وجهى تشي بيأسي وتشاؤمي، ولكنى رغم وجهى أنا متفائل!"

- أنا متفائل رغم كل تشاؤم!
- هذا ما يقوله الإنسان الجدير بالحياة
- أنا متفائل مهما جرى

لأنى أتجاوز الكآبة إلى الاستبشار، والحزن إلى السرور، وأحقق فى الحياة أوطارى وأقوم بأدوارى، ولآنى أنبذ الخوف والخجل، فلا أنزوى ولا أتوارى!

- وإلا.. فأى خائر للنفس أفلح؟
- أى مستسلم للمضاعفات برز؟
- أى مبلبل ضعيف العزم تقدم؟
- أى عديم الثقة بنفسه حاز السبق؟

ومن لا يملك الشخصية، ويحتوى النفس الأبية لا يكون له حجم ولا كيان، ولا منزلة.. هو نسى منسى من مخلفات الدهر. مَن مِن الأفذاذ ملأ الدنيا بعظمته؟ إلا متى كان حويلاً مؤمناً جريئاً. ومن هو الخطير وكان يفتقر إلى العافية الأخلاقية وإلى الولع؟ من هو المتبوئ القمة وكان متشائماً؟

أما طريق التشاؤم فيا ويل الذى يمشى فيه.

ما هو التشاؤم؟

إنه نزعة هادمة مدمّرة تستحوذ على الفكر والمخيلة، وتحُيل الأبيض أسوداً، والحسن سيئاً، والنصر هزيمة، والجمال جريمة. وهناك فئة من الناس، آفتها الكبرى عدم الثقة بالحياة، إنهم يتوقعون أن يسير كل شىء على غير ما يشتهونه، إنهم يعتقدون - سلفاً - أن كل يوم يمر سوف يواجههم بسلسلة متلاحقة من المتاعب. وعقيدتهم تتحقق دوماً، لا لأن "سوء الحظ" يحالفهم كما يتوهمون، وإنما لأن هذا الشعور يسبب لهم اضطراباً يؤثر على أجسادهم وأذهانهم، فيضعف فكرهم ويضطرب فيسلكون سلوكاً شاذاً يجلب لهم المتاعب التى يتوقعونها.

ولـو أنصفوا أنفسهم وأنصفوا الناس، لرأوا أن الحظ الذى يعتبرونه عدواً لا يمالى سـواهم عـلى حسـابهم هـم، بل يعامل الناس كلها معاملة واحدة، يُقبل ويدبر، ويبتسم ويصعّر الخد، أما حلاوة الدنيا فهى التى حرموا منها.

وأما مرارتها فهى التى يزوقون علقمها.

التشـاؤم مـرض وبـيل، ولـه جـرائم كثيرة يرتكبها فى من صاحبه وفى حق من ينـتمى إلـيه. ومـن حملـة هـذه الجـرائم التشـويه الذهـنى والهـدم والتحطيم. فالمتشائم بتشاؤمه يمنع عن الذكاء ويمتنع عن التدبير.

ولا حـرية أن التشـاؤم يحـول بـين العقـل والعمـل العاقل، لأنه يوحى لصاحبه بـآراء لا خـير فـيها إطلاقـاً، فيـتجه الاتجاه الأحمق، ويتخذ القرار الخطأ، ويعمى عن الحقائق والوقائع..

إنـك إذا كنت متشائماً تفر منك الناس، ويعوق التشاؤم تقدمك فى عملك، ومهما كانـت كفـاءتك، فـإن الرؤسـاء أصـحاب الأعمـال يفضـلون أن يـتعاملوا مـع المبتسـمين والمتفائلين، وإذا كنت كفءً حقاً، فإن تشاؤمك سوف يحطم كفاءتك تدريجياً لأن التشاؤم يسمم الجسم والذهن.

إن التشـاؤم يكـون أحـياناً نتـيجة صحة معتلة، ولكنه فى الغالب نتيجة تفكير خاطـئ وعـادات سـيئة، فـنحن كثيراً ما نسمح للأحداث التافهة أن تزعجنا، وتضايقنا، وتشـل نشاطنا. فإذا تأخر طعام الإفطار، أو نسى بائع الصحف أن يترك الصحيفة، أو إذا لم يقف سائق سيارة الأتوبيس فى المحطة أثناء انتظارنا فى الصباح؛ ضاقت صدورنا، أو اسودت الدنيا فى أعيننا.

وإذا فاتنا موعد، أو سقطت ساعة لنا فتحطمت، لم نستطع أن نتذوق للحياة متعة طوال اليوم، وعندئذ تضطرب أعصابنا، وتختل وظائف أجسامنا.

ينبغى أن نتحكم فى هذه الأحاسيس، فلا نسمح لآثارها بالبقاء فى نفوسنا أكثر من لحظات، إذا لم يكن من الميسور عدم المبالاة بها إطلاقاً بدلاً من أن نهىء لها الفرصة كى تتحكم فينا وتغرس فى نفوسنا عادة التشاؤم. ينبغى أن نستبدل الأحزان التى تشوه بهجة الحياة، بالمشاعر البهيجة التى تنعشنا وتبعث النشاط فى أجسادنا، إن الحزن والتشاؤم ليسا علاجاً للمتاعب.. بل هما يضاعفانها.

بادرة أمل:

مالك أيها الحظ قد عقدّت الحياة وأظلمتها فى وجه هذا الإنسان المتشائم الضعيف لعلك أيها الحظ حبيب قلة غاشمة، وعدو كثير هى منك يائسة.. أنت متغطرس منافق لأنك لا تجرى إلا وراء سادتك الأقوياء الذين لا يأبهون لك ولا يحفلون بك. تتعلق بأذيال كل قوى يغافلك ويتناساك ويحتقرك، ومع ذلك تقدم له "القرط" صاغراً ليلهو به ولو كان بلا أذنين!! وقدم له "المنظار" طائعاً ليبصر به ولو كان بلا عينين!! أما المحتاج حقاً إلى هذا القرط أو ذاك المنظار، أما هذا الذى يرجوك ويضرع إليك ويكشف لك عن ضعفه واحتياجه، فتزور عنه، وتكتفى بأن تمشى أمامه مرحاً ليزداد تذللاً وتضرعا، ولعلك تضع له "العظم" فى طبق "الكرشة" واللحوم الطرية ليزداد يأساً وتشاؤماً ويغدو من ضحاياك!!

يا لك من غادر قادر.. ولعل قدرتك الخارقة تظهر فى إغوائك لضحاياك بقرب إقبالك عليهم وقدومك إليهم قل لى أيها الساخر من عقول الناس وألبابهم، كيف

استطعت أن تحتفظ بصداقتك للأمل؟ إن عهدنا بالأمل بأنه رحيم يثلج الصدور وينعش القلوب ويوقظ الهمم. وأنت وحدك الذى تعرقل طريق الأمل الباسم، تدنّس المجرى الصافى، وتعوق انسياب المياه الجارية، ومع ذلك نرى الأمل يتشبث بك.. يا لسذاجة هذا الأمل الذى يتسامح معك بالرغم من غدرك والتوائك! ! أيها الحظ الحائر.. أيها النحس.. يا من يلج بك العثار كلما عثرت.. أين أنت؟ أين مكانك؟ لو عرفت البشرية طريقك لانتقل إليك العالم بأسره ليهدم عليك بيتك ويرجمك بأحجاره ويريح مخلوقات الله من شرك..

أيها الداعى الواهم.. إنك تتخيل أن أضواء مسرح الحياة مسلطة عليك وحدك، فتزهو ما شاء لك الزهو، وتعبث ما شاء لك العبث، تلعب أدوار البطولة فى روايات الحياة الدنيا، ولا يهمك أن تكون الرواية "دراما" أو "تراجديا" أو "كوميديا"، ولكن هناك من يعرفك ويعرف مهازلك، ويعرف تماماً أنك تلهو وتمثل، فيسخر منك ويهزأ بك..

إنه "الإيمان" ذلك الصرح القوى الذى يقف لك بالمرصاد أينما كنت وحيثما حللت.. ذلك بأن الإيمان قبسٌ من النور الشامل، فهو الذى يدرك كل حقائق الحياة. إن الإيمان وحده هو الذى يفهمك أيها الحظ، يعرف أنك نكرة لا وجود لكيانها إلا فى أذهان الكسالى الخاملين. أما الأقوياء المؤمنون فلا يعترفون بك لأنهم كونوا شخصياتهم من عادات مفيدة متكررة، رفعتهم رغم أنفك، إلى مرتبة السعداء الناجحين. لقد فتح الإيمان ذراعيه للمتحررين من التفكير فيك وألهمهم "تميمة" المفتاح الذى يلج بابك

فتفتح لهم صاغراً مرحباً.. وهى تميمة صاغها الإيمان فى قواعد ثلاثة، ولقنها لكل مجاهد فى سبيل الله قائلاً:

١) كن مرحاً بشوشاً سعيداً بيومك.

متخففاً من الشر والتوتر والتعقيد.

متحرراً من الهم والقلق والخوف واليأس.

ممتلئاً حيوية ونشاطاً وشباباً وصفاءً.

واثقاً بالقدر مطمئناً للغد.

٢) حكم عقلك فى جميع تصرفاتك وغلب المصلحة على العاطفة.

واجه مشكلاتك بسرعة وحزم دون تهرّب أو تسويف.

سيطر على أهوائك وشهواتك وانفعالاتك.

لا تفعل فى السر ما تخشى علانيته.

فحياتك لك أو عليك وما أردت أن يكون إذا لم تتردد يكون.

٣) ضع نفسك فى المكان اللائق بها.

سيداً نبيلاً رافع الرأس موفور الكرامة.

داعية من دعاة التوحيد والتجمع.

تـألف الـناس ويـألفونك، مهذب اللفظ باراً بالوعد، حافظاً للسر، مستعيناً على قضاء حاجتك بالعلم والكتمان، واعرف طريقك إلى غرضك، طريق النظام والعمل والمثابرة عندئذ تتحكم فى "الحظ" وتستطيع أن تحيل أحلام اليقظة إلى حقائق.

كراهية المِهْنَة

الرجال ثلاث: رجل يحب عمله، ورجل يحتمل عمله فى سبيل المعاش، ورجل يكره عمله ويتعذب بممارسته.

الرجل الأول باركه رب السماء، والرجل الأخير لعنته الأبالسة، أما أوسطهما فنسى منسى لا هو هنا ولا هناك.

الرجل الأول ولا شك نموذج الرجل السعيد بعمله سعادة تامة، الرجل الذى وجد فى مهنته الفردوس المفقود مجسماً على الأرض، وهم فئة قليلة..

وننتقل إلى طائفة أكبر من الطائفة التى ينتمى إليها هذا الرجل (النوع الأوسط) وهى طائفة الكادحين فى سبيل العيش، غير شغوفين بعملهم ولا متقززين منه ولكنهم يحتملونه على أنه شر لابد منه، يتنفسون الصعداء بارتياح متى انتهى موعده، ويقومون به فى الساعات المعينة بروح طيبة كما يتحمل الإنسان عاهة خفيفة بغير تذمر، لأنه يعلم أن التذمر لا جدوى منه. فالعمل عندهم مجرد وسيلة لا غاية، والساعات التى يقضونها فى العمل ساعات مطروحة من حياتهم، ومقدار رضاهم عنه بمقدار كفاية أجره لحاجاتهم وحاجات أسرهم، فالعمل بالنسبة لهؤلاء ليس محور سعادتهم ولا محور شقائهم.

وهؤلاء يمثلون الغالبية العظمى من موظفى الحكومة، وعلى عاتقهم مسئولية كبرى خصوصاً إذا كانت أعمالهم تتعلق بالإنتاج العام للدولة والصالح العام ومن ثم أجد لزاماً على أن أهمس فى أذن هؤلاء وأقول لهم: إنكم تقضون فى عملكم وقتاً غير قصير،

لذلك أحب أن ألفت نظركم إلى ضرورة الإقبال على العمل بنفس راضية منشرحة، فتعتبرون العمل أكبر نعمة فى الوجود.

إن كثيرين يتمنون لو تيسرت لهم الأحوال، أن يمتنعوا عن العمل ويعمدوا إلى الخمول والكسل، ولو تحققت أمنيتهم لتملكهم الندم، فالامتناع عن العمل من عوامل اعتلال الصحة نفسياً وجسدياً. إن عملكم هو حياتكم، فينبغى أن يكون من بواعث السرور فى نفوسكم والنشاط فى أجسادكم إذا عرفتم كيف تكيّفون ظروفكم وسلوككم لما يتطلبه هذا العمل.

أما الفريق الباقى، فهو فريق من يكرهون عملهم. وهؤلاء يمكن تحديد عددهم بالضبط لأنه يغلب على من يكره عمله ألا يعترف بذلك، ومنهم من لا يدرون ولا يشعرون أنهم يكرهون عملهم، وإنما هم يحسون بسأم، وبشعور غامض بالهزيمة وعدم الارتياح والتعاسة، ولا يدرون لذلك كله سبباً فيمتلكهم القلق.

والواقع أن السبب الخفى وراء تلك الحالة السوداوية هو التنافر القائم بين الشعور واللاشعور. فالشعور يحتم القيام بالعمل للحصول على أسباب المعاش، واللاشعور يكره ذلك العمل ولا يطيق المضى فيه.

وإذا لم تُكتشف هذه الحقيقة فى الوقت المناسب، استمر هذا الصراع الخفى المضنى قائماً فى أعماقهم كل يوم، وذلك بمثابة قتلهم أنفسهم تدريجياً.

فحياة هؤلاء اليومية خالية من الارتياح والاكتفاء الذى يشعر به الإنسان حين ينتهى من القيام بعمله على الوجه الأكمل.

فهم محرومون من لذة الإحساس اللطيف بإسداء خدمة للمجتمع عن طريق العمل، وبالمساهمة فى الصالح العام.

ولا يوجد ترياق لهذا السم البطىء المستمر إلا عقار واحد.

تغيير العمل

وسوف تكون النتيجة مدهشة، لأن الشخص يتبدل تبدلاً تاماً حتى كأنه إنسان آخر، بمجرد تغييره العمل الذى يكرهه وقيامه بعمل يجد فيه لذته.

وأنصح من هذه حالتهم ألا يتباطئوا حتى تسنح لهم فرصة عمل على المزاج. فإن الشخص كثيراً ما يظل غير مدرك تماماً ما هو العمل الذى تهفو إليه نفسه بالضبط، فإذا كنت كارهاً لعملك فاتركه إلى آخر أياً كان، ولا تخجل من تغيير ذلك العمل الآخر والقفز من مهنة إلى أخرى، حتى تجدي لتجربة العمل الذى تطمئن إليه نفسك. وتذكر أن الإنسان يقضى معظم يقظته فى العمل، فإذا كنت تكره عملك فأنت أكثر من نصف ميت، وذلك شيء يجب أن تتحاشاه مهما كان الثمن.

فلا تتردد فى التغيير والمجازفة، فتلك هى الطريقة الوحيدة للحياة، حياة مليئة بالسرور والسعادة والعمل الذى تحبه، وللهرب من الموت البطىء.

التعب الزائف

ومن الخطأ أن ترغم نفسك على مواصلة العمل عندما تحس بالتعب، ولكن حذار من "التعب الزائف". تمر ببعض مضطربى الأعصاب فترات يجهدون فيها أنفسهم، وكان يمكن ألا يسبب لهم هذا الإجهاد ضرراً لو أنهم عمدوا إلى الراحة بعد الإجهاد.

وقد يمضون بعد الإجهاد وقتاً لا يعملون فيه شيئاً، ولكنهم فى هذه الفترة يجترون إحساسهم بالتعب، وتبحث أفكارهم عما ينتظر أن يجلبه لهم التعب من علل وأمراض، وتظل هذه الأحاسيس نشطة فى أذهانهم، توحى إليهم بالتعب من حين لآخر فتبدوا عليهم مظاهر التعب المعروفة بأقل مجهود يبذلونه، برغم ما يتعاطونه من عقاقير مقوية، وبرغم تأكيد الأطباء لهم بسلامة أجسامهم. وأفضل سبيل للتخلص من هذه الحالات هى تحرير الذهن من صور التعب الزائفة التى رسبت فى أعماق النفس، بأن تحول اهتمامك إلى شىء آخر. لا تركز ذهنك فى حالتك الصحية، وحول أفكارك إلى شىء - أو أشياء - آخر ولو إلى ممارسة هواية بسيطة كجمع طوابع البريد، فكلما زاد اهتمامك بهذه الهواية، تخلصت من نوبات "التعب الزائف".

* وما هى أسباب التعب؟

على أن التعب ليس "زائفاً" كله، وهو إنذار الطبيعة بقرب نفاذ الطاقة العصبية أو الذهنية، وضرورة الراحة لتعويض ما استنفذ منها.

وثمة عوامل تعجّل بظهور التعب عند الأصحاء. فإذا لم يتناول المرء طعاماً كافياً، أو لم يحرص على تنويع الطعام لتوفير العناصر الأساسية الضرورية له، فإنه يكون سريع التعب، وقد تنتابه أحاسيس مستمرة من التعب، وفى هذه الحالة لا يعوض التعب بساعات إضافية من النوم، لأن المرء فى هذه الحالة يحتاج إلى الاهتمام بغذائه.

وإهمال تجديد الهواء سبب آخر لسرعة التعب. إن الآلة البشرية تحتاج إلى قدر كبير من الهواء النقى كى يحفظها متأهبة لبذل النشاط والجهد. فالحرص على فتح

النوافذ والنزهة فى الهواء الطلق قد يكفيان للشعور بالراحة. وعدم نظافة الجلد سبب آخر لسرعة التعب، وكذلك إجهاد العينين وتسوس الأسنان وعسر الهضم.

وكلما أحب المرء عمله استطاع أن يقضى فيه مدة أطول دون الشعور بالتعب، والواجب التوقف عن العمل عند بدء الشعور بالتعب الحقيقى. وثمة تعب ذهنى يزعج كثيرين، وإن كان لا يختلف فى منشئه عن التعب العادى ومن أعراض هذا التعب ضعف الذاكرة وصعوبة تركيز الانتباه، والعجز عن مواجه مطالب الحياة ويغلب أن يكون القلق وراء هذا النوع من التعب.

فالقلق يسبب سوء الهضم، واضطراب الدورة الدموية، وهذان يؤثران فى تغذية المخ، وبالتالى فى قدرته على تأدية وظائفه. ومعظم الذين يشتغلون بالأعمال الذهنية يهملون الرياضة، ويهملون الخروج إلى الحدائق العامة، بل إنهم يهملون تهوية مكاتبهم وغرفهم ويشكوا طلبة الجامعات وتلاميذ المراحل الدراسية المتقدمة من هذا اللون من التعب فالطالب الذى يستذكر دروسه فى ظروف سيئة لا يمكن أن يكون ذهنه صافياً، وأغلب الطلبة يهملون الرياضة والهواء النقى فيركبهم القلق وتنتابهم المخاوف خشية الرسوب فى الامتحانات وهذه العوامل كثيراً ما تشل نشاطهم الذهنى.

وأهم علاج لهذه الحالة هى الراحة والاستجمام، فضلاً عن تنمية عادة التحكم فى العواطف حتى يمكن التغلب على أى اتجاه للقلق، والعناية بالصحة عامة بالاهتمام بالعينين والأذنين والأنف والزور والأسنان، والعناية بالتغذية والحرص على الرياضة، وحسن التهوية، وعامل آخر فى العلاج هو تعود راحة خلايا المخ عن طريق "اللعب".

إن اللعب ليس ضرورياً للأطفال فقط، بل هو ألزم للأولاد الشبان والرجال والكهول، الإناث منهم والذكور وإن حياة الفرد فى مراحلها المختلفة تحتاج إلى اللعب فى مكان يبعده عن تفكيره فيما يضره أو تفكيره فى عمله حتى يريح أعصابه فلا تضمحلّ قواه العقلية والعضلية، ولا تسوء مقاومة أعضائه للأمراض، فيقوى جسمه على مقاومة الميكروبات والفيروسات وغيرها من الآفات، ويبارك الله له بذلك فى عمره، كما تكون حياته فى هذه الدنيا بعيدة عن الهموم والأحزان، ملئة بالفرح والسرور.

توائم القلق

إن الحياة الشاقة المجهدة ليست حتماً حياة عليلة ضارة، ولكنها تكون ضارة عندما تقترن بالقلق أو بتوائم القلق ـ التردد أو الحيرة فلا يقلان خطراً عن القلق، لأنهما نوعان منه أو فرعان عليه ولنأخذ لذلك مثلاً تلك السيدة التى تخرج مع الفاضل المحترم زوجها لشراء فستان، فإذا ذلك سيقتضى منها دورة كاملة على كل محلات الملابس وتجربة كل النماذج التى فيها.

ولن تنتهى تلك الدورة إلا وتكون قد أنهكت قوى الفاضل المحترم زوجها، وأنهكت هى أيضاً ولكن بدرجة أقل، لأن الدافع والاهتمام بالموضوع يخففان قليلاً من وقع التعب.

فماذا تسمى ذلك؟

إنه التردد المريض، وهو بمثابة الإحراق بنار هادئة بطيئة واستهلاك طاقة الأعصاب والعضلات فى غير مبرر على الإطلاق. وإنى أنصح الفاضل المحترم الزوج ألا

يصحب الفاضلة المحترمة زوجته فى مثل هذه المشاوير لأنه سيتعب ويسخط، وهى أيضاً ستتعب بصحبته تعباً مضاعفاً. تعب الجسم، وتعب الأعصاب بكثرة اضطرارها إلى تصبيرة كلما أظهر الضجر، أو طلب رأيه فى كل فستان ترتديه وإصرارها على معرفة ذلك الرأى.

وغالباً ما تنتهى تلك "العملية" الطويلة المعقدة بالعودة إلى أول محل افتتحا به جولة ذلك النهار.

ولو أنك حلّلت العجلة لتبينت أنها تتركب من نفس عناصر القلق، ومعظم الناس يتناسى هذه الحقيقة، فهم إذ يصابون باضطرابات نفسية أو عصبية ينكرون أن للقلق يداً فى ذلك، ولكنهم يعترفون فى أحاديثهم أنهم يجدون أنفسهم منساقين فى تيار الحياة الجارف بسرعة عجيبة. فإذا قلت لهم إن العجلة لون من القلق لا يصدقون، ففى كل مرة يسرع المرء ـ عن إرادة أو غير إرادة ـ تسيطر على نفسه فكرة الخوف من التأخير، وهذه الفكرة تنطوى على القلق.

والواقع أن العجلة قد تكون مجرد عادة ـ كما يقول معظم المتعجلين ـ ولكنها لا يمكن أن تخلو من بعض عناصر الخوف والإجهاد العاطفى. فالمتعجل يقع دائماً تحت تأثير إحساس ـ قد لا يدرك مصدره ـ بخوف ممتزج بالقلق، وهو الإحساس الذى يكمن دائماً وراء القلق و العجلة، ويسبب اضطراب الجهاز العصبى وأجهزة الجسم عامة.

لا تتعجل، وسر فى طريق الحياة بخطى معقولة بغير إسراع، وبغير تردد، وبغير تباطؤ، فهذا من أهم السُّبل المؤدية للصحة، وهو فى نفس الوقت من أهم عوامل السلام النفسى والسعادة والنجاح. وإياك والعجلة فى إجازاتك كأن تحاول أن تأخذ فى

مدتها القصيرة أكبر كمية من المتعة، فتثقل على نفسك بالحركة والمجهود، واجعل لإجازتك تصميم غير مفصل، وغير مزدحم على الخصوص فتلهو حين تجد فى نفسك ميلاً إلى اللهو، وتغفو حين تميل للنوم، وتستلقى على الرمل مسترخياً خلى البال لتقرأ أو لا تقرأ كما يحلو لك فبذلك وحده تحصل على الراحة المطلوبة لا على الراحة المقلوبة.

الحسد والحقد

الحسد والحقد والغيرة أشبه بساحرة لها ثلاثة رؤوس، فأينما وجدت واحداً من هذه الثلاث وجد شقيقيه، وأحياناً تكون أعراض الإصابة بهذه الآفات واحدة ومعروفة، وفى أحيان أخرى لا يدرى بها أحد، حتى ولا الشخص الذى تكمن فى صدره

والحسد داء وبيل، فمتى وجد فى نفس شخص أفسح المكان هناك للحقد والغيرة، وأينما اكتشفت فى إنسان الحقد والغيرة، فاعلم أن الحسد يوجد فيه متوارياً، ولكنه ثابت الجذور.

ولا يمكن أن يعيش إنسان حياة سعيدة إذا كان حسوداً، فالحسد يسمم مجارى الحياة ويقتل بمثابرة وإصرار ساعات كثيرة من نهار الحاسد وليله، ويسيطر عليه القلق، ويحيل حياته إلى جحيم وثق أن معظم الأمراض الوبيلة فى الدورة الدموية والجهاز الهضمى ناتجة عن الحسد ومضاعفاته. والحسد لا يعرف الفروق بين الطبقات. وكيف يعيش الحسد وينمو فى صدر إنسان؟

يجب إليه أولاً أن يكون لديه التربة الصالحة، ويجب بعد ذلك أن يتعهد بذرة الحسد فى تلك التربة بالسقاية والرعاية، وما من إنسان إلا ويمكن أن يكون حسوداً،

فكل واحد منا يمر به فى حياته ولا شك أشخاص يصلحون مادة للحسد لسبب أو لآخر. ولكنك لا تحسدهم بإرادتك أحياناً، وليس معنى ذلك أنك تستطيع تغيير تربة نفسك بل معناه أنك ترفض العكوف على بذرة الحسد وتعهدها بالرى والتسميد.

بمعنى آخر يمكننا أن نقول: ليس كل حاسد شريراً، بل رُبَّ حسدٍ يكون محموداً، وهو الحسد فى الخيرات وهو حسد الغبطة، وهو تمنى أن يكون له مثل حال المحسود من غير أن تزول النعمة عنه، فهذا لا بأس به، ولا يعاب صاحبه، بل هو قريب من المنافسة، وفى الصحيح عن النبى - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: "لا حسد إلا فى اثنتين: رجلٌ آتاه الله مالاً، وسلطه على هلكته فى الحق، ورجلٌ آتاه الله الحكمة، فهو يقضى بها ويعلمها للناس".

والنساء، ألا يعرفن الغيرة والحسد؟

ما أكثر اللواتى يحولن حياة أزواجهن إلى جحيم من أجل فراء كالذى اشترته فلانة، أو اشتراك فى النادى الذى تختلف إليه فلانة، أو عقد كالذى تزهو به فلانة، أو سيارة كالتى تتخايل بقيادتها فلانة، وهى تعلم أن الفاضل المحترم زوجها لا يقدر على شىء من ذلك، ولكنها تعذبه وتعذب نفسها حتى وهى واثقة من استحالة تحقيق مطالبها، لأن قوة أكبر منها ومن إرادتها وعقلها تنهش قلبها، وتلك هى الغيرة والحسد، ماذا أقول؟ بل كم من امرأة.. وشباب وشابات ورجال من أسر طيبة، ذوى نشأة فاضلة وتربية قويمة.. انحدروا إلى الرذيلة بدافع الحسد والحقد..

والحق أن الحسد والغيرة لا يوجدان إلا ومعهما الحقد والروح الشريرة.

داء الحسد وخطره فى المجتمع

أصـل الحسـد فى اللغة: بُغض نعمة الله وتمنى زوالها عن المحسود، أو تحولها إلى الحاسـد، وهـذا يكـون مـن القلـب الجـاحد بواسـع فضـل الله، وبالغ حكمته، ومحكم تدبـيره، وعظـيم رحمـته، فيـتولد مـن ذلـك الضـغن والحقـد، ثـم الكيد والمكر السيىء، ويهـيىء بذلك الشيطان فرصة يدخل بها على الحاسد فيتولاه، ويوحى إليه أخبث الكيد وأسـوأ المكـر، ويـؤزه إلى الشر والإفساد أزاً، ويتولى الحاسد ويعاونه بتدبير أنواع الأذى للمحسود ليصل إلى ما تمنّاه من سَلْب نعمة الله عليه، فإن استطاع أن يأخذها لنفسه، وإلا شُـفى غـيظا بـزوالها. وما كانت الشرور فى العالم، والفساد فى الأرض إلا من هذا البغى والحسد للأنبياء ولأتباعهم ولكل من لله عليه نعمة.

والحسـد نعوذ بالله من شره أو لخطيئة اقترفت فى السماء، وأول معصية ظهرت عـلى الأرض، خص بها إبليس طاووس الملائكة أى كبيرهم،فعصى ربه وغوى واستكبر، كما قال الله تعالى: "أأسجد لمن خلقت طينا"[1].

ولم تهـدأ ثائـرة حسـده ولا أطفئـت جذوة حقده بإخراج آدم وزوجته من الجنة فطلـب أن يتعقبهما وذريتهما فى دار الدنيا بالإغواء والإضلال، قال تعالى: "قال أرأيتك هذا الذى كرَّمت علىَّ لئن أخرتنِ إلى يوم القيامة لأحتنكن ذريته إلا قليلاً"[2].

---

(١) سورة الإسراء: ٦١

(٢) سورة الإسراء: ٦٢

فاسـتجاب الله دعوتـه فيمن ضل من عباده قال تعالى: "اذهب فمن تبعك منهـم فإن جهـنم جزاؤكم جزاءً موفوراً، واستفزز من استطعت منهم وأجلب عليهم بخيلك ورجلك وشـاركهم فى الأموال والأولاد وعدهم وما يعدهم الشيطان إلا غروراً، إن عبادى ليس لك عليهم سلطان وكفى بربك وكيلاً" [1].

وأمـا فـى الأرض فـإن ابـنى آدم، حسـد أحدهمـا أخاه "إذ قربا قرباناً فتقُبلَ من أحدهمـا ولم يتقـبل مـن الآخـر قال لأقتلنك قال إنما يتقبل الله من المتقين"[2]، فقتله كما حكـى القـرآن فأصـبح مـن الخاسـرين، فالحسـد قـد حملـه عـلى القسوة، وبلغ به أقصى درجات الحقد والعقوق والإجرام فقتل أخاه من أجله.

وإن من أخوة يوسف، وهم الذين تربوا فى الحجر الصالح، دفعتهم هذه الرذيلة إلى عقوق أبيهم، والمكر بأخيهم "إذ قالوا ليوسف وأخوه أحب إلى أبينا منا. ونحن عُصبة إن أبانا لفى ضلال مبين. اقتلوا يوسف أو اطرحوه أرضاً يَخلُ لكم وجه أبيكم وتكونوا من بعده قوماً صالحين"[3]

وقـد روى عـن النـبى صلى الله عليه وسلم أنه قال: "دبّ إليكم داء الأمم قبلكم: الحسـد والبغضـاء، والبغضـاء هـى الحالقـة، أمـا إنى لا أقول: تحلق الشعر ولكن تحلق الدين".

---

(١) سورة الإسراء: ٦٣ ٦٥

(٢) سورة المائدة: ٢٧

(٣) يوسف ٨ـ ٩

والحسد والإيمان لا يجتمعان في قلب، كما لا يجتمع الماء والنار في موضع، فوجود أحدهما ينفي وجود الآخر.

يقول رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم: "لا يجتمع في جوف عبد غبار في سبيل الله وفيح جهنم. ولا يجتمع في جوف عبد الإيمان والحسد".

ويحذِّر منه ـ صلى الله عليه وسلم ـ فيقول: "إياكم والحسد، فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب" (رواه أبو داود).

وقال بعض العارفين: (الحاسد جاحد لأنه لا يرضى بقضاء الواحد).

وحسبنا في ذم الحسد وقُبحه أنه يفسد الطاعات، ويأكل الحسنات، ويبعث على الخطايا والبلايا، والله تبارك وتعالى أمر بالاستعاذة من شر الحاسد، كما أمر بها من شر الشيطان الرجيم، وأن الحاسد لا ينال من الناس إلا بغضاً وذماً، ومن الملائكة إلا لعنة، ولا ينال في الدنيا إلا فزعاً وغماً، وعند النزع إلا شدة وهولاً، وفي الموقف إلا فضيحة ونكالاً.

وما خالط الحسد قلباً إلا عجز عن ضبطه وكتمانه، وتمرد عليه بظهوره وإعلانه، فيظهر في كلامه، وفلتات لسانه، وأسارير وجهه، ولو لم يكن من ذم للحسد إلا أنه خلق دنئ لكان التنزه عنه محمدة، والاتصاف به منقصه، فكيف وهو عنصر بالجسم والنفس حتى لقد يُفضي بصاحبه إلى التلف من غير نكاية في عدو، ولا إضرار لمحسود. قال معاوية بن أبي سفيان: "ليس في خصال الشر أعدل من الحسد، يقتل الحاسد قبل أن يصل إلى المحسود".

وقال ابن المعتز: "الحسد داء الجسد".

وداء الحسد يخرج بالإنسان من طوره، فيجعله دائم المراقبة، لا مراقبة نفسه، بل مراقبة غيره، وكلما اشتد أوغل فى المراقبة زاد همّه، وتضاعف غمه، ونما فى قرارته شعور بالحقد والبُغض والكراهية، وسرعان ما يعادى الناس ولا يعجبه فيهم شىء.. الجميع أعداء له، يُبيتون له الأذى، ويزمعون أن يضيموه. وكلما رأى نعمة أحدهم مات قهراً، لِمَ هو محروم؟ لِمَ هو مكلوم؟ لمَ غيره فى بحبوحة وهو فى ضيق ومتربه؟ ويكره.. يكره غيره على بحبوحته، يكره غيره لأنه يعيش فى رغد.. ويعيش هو إلى الأبد فى كمد.

والحساد أعداء لنعم الله، كما قال النبى صلى الله عليه وسلم: "إن لنعم أعداء، قيل: ومن هم؟ قال: الذين يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله".

قال عمر بن عبد العزيز رحمه الله: "لم أرَ ظالماً أشبه بالمظلوم من الحاسد".

فانزعوا الحسد من قلوبكم تُشرق لكم الحياة وتنقشع عنها أقبح غشاوتها.

كيف الشفاء من هذا الداء؟ سلامة القلب

لم يكتف الإسلام بذم هذه الرذيلة، ويقف عند تعداد ثمارها المُرّة، وآثارها السيئة فى النفس والمجتمع، بل تجاوز ذلك إلى اتخاذ الوسيلة المثلى، والخطة الحكيمة، ليقضى عليها ويجتثها من أصولها.

فنظر إلى الأسباب التى تبعث نار التحاسد، وتوقد لهيب التحاقد وعمل على إطفائها من أول الأمر..

خير الناس منوط بسيادة روح المحبة. وتوثيق عُرا المودة بينهم، فإذا فقدوا هذه الروح، أو وهنت هذه العرى، تعرضوا للبأساء والضراء، وزلزلوا زلزالاً شديداً، لا يثبت معه قوم، ولا يستقر عليه بناء.

عن ضُمرة بن ثعلبة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "لا يزال الناس بخير ما لم يتحاسدوا"[1] ومن ثم عمل الإسلام على حياطة أهله بالسياج الذى يقيهم العوادى، والدروع التى تصونهم من التصدع والانقسام، فعمل على صياغتهم صياغة خاصة، وتربيتهم تربية من شأنها أن تبقى فضائل الإنسان، وتنفى عنهم رذائل الصفات، ومذام الخلال فالرجل المثالى فى نظره هو الرجل الذى يصدق فى الحديث، ويتحرى الحق، وينزه قلبه عن أن يخطر به السوء..

سُئل رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم: أى الناس أفضل قال: "كل مخموم القلب، صدوق اللسان". قالوا: صدوق اللسان نعرفه فما مخموم القلب؟ قال: "هو التقّى النقّى، لا إثم فيه ولا بغى، ولا غل ولا حسد".

وليست العبادات الكثيرة من الصلاة والصوم والصدقة هى المظاهر الوحيدة لرضوان الله، فثمة سلامة القلب، وطهارة النفس هى خيرٌ عند ربك ثواباً وخير أملاً..

يقول رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم: "إن بدلاء أمتى لم يدخلوا الجنة بكثرة صلاة ولا صوم ولا صدقة، ولكن دخلوها برحمة الله وسخاوة الأنفس وسلامة الصدور"..

---

(١) رواه الطبرانى بسند رواته ثقات.

ونجاح المرء.. وصفوة بمحبة الله ومودة الناس، مرهونان باتزانه الخلُقِى وضبطه لسلوكه ضبطاً بحيث تصدر كل حركة عن وعى، وتستهدف غاية كريمة.

يقول رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم: "قد أفلح من أخلص قلبه للإيمان، وجعل قلبه سليماً، ولسانه صادقاً، ونفسه مطمئنة، وخليقته مستقيمة".

وحين يرتفع الإنسان إلى المستوى الأعلى، ويرتقى فى مدارج الكمال ينظر إلى من دونه نظرة عطف وحنان، ويمد يده إليه محاولاً أن ينهض به أعياه ذلك. لم ينطو قلبه على الغش له، ولا حقد عليه، وهذه هى سنة الإسلام التى رسمها فى هذه الكلمات: "يا بنى.. إذا قدرت على أن تصبح وتمسى، وليس فى قلبك غِش لأحد فافعل، فإن ذلك من سُنتى، ومن أحيا سنتى فقد أحبنى، ومن أحبنى كان معى فى الجنة". ومن الدعاء الذى علمه الله لنا: "والذين جاءوا من بعدهم يقولون ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا بالإيمان. ولا تجعل فى قلوبنا غلاً للذين آمنوا ربنا إنك رؤف رحيم".

فالمجتمع الإسلامى لا تشيع فيه العداوة والبغضاء.. لأن المحبة جزء من الإيمان.

يقول صلى الله عليه وسلم: "والذى نفسى بيده.. لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا". ويقول: "تهادوا تحابوا". ويقول: ألا أنبئكم بأمر إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم". ويقول: "الهدية تُذهب وحَرَ الصدور".[1]

(١) وحر: حقد.

والإسـلام يمـنع اَلْكِـبْرَ والعُجْـبَ والخُـيَلاء، والـتطاول على الناس منعاً حاسماً.
يقـول الرسـول ـ صـلى الله علـيه وسـلم: "لا يدخـل الجنة من كان فى قلبه مثقال ذرة من كِبْر"، ويقول: "إن الله أوحى إلىَّ أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد".

وطلـب الجاه فى الدنيا للتعالى والتكبر والطغيان والظلم والعدوان مما يفوت على المرء جوار ذى الجلال، والجزاء الحسن فى الآخرة: "تلك الدار الآخرو نجعلها للذين لا يريدون علواً فى الأرض والعاقبة للمتقين" [1].

وشـهوات الدنيا ولذائذها ليست ميداناً للتنافس، ولا هى جديرة بالحرص منها والسعى إليها.

يقـول الرسـول ـ صلى الله عليه وسلم: "انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجد ألا تزدروا نعمة الله عليكم".

قـال تعـالى: "ولا تتمـنوا مـا فضـل الله بعضـكم عـلى بعـض للـرجال نصيب مما اكتسبوا وللنساء نصيب مما اكتسبن واسألوا الله من فضله".

ومـيادين الخـير مفـتوحة للجمـيع وأدوات الترقى الأدبى والسمو الروحى ليس دونها حجاب والله يُعطى العبد على قدر همَّته ونهمته.

يقـول رسـول الله ـ صـلى الله علـيه وسلم: "لا حسد إلا فى اثنتين: رجل آتاه الله مـالاً فسـلطه عـلى هلكـته فـى الحـق، ورجـل آتاه الله الحكمة فهو يقضى بهـا، ويعلمها الناس" وفى ذلك فليتنافس المتنافسون.

---

(١) أى العاقبة المحمودة للذين يخشون الله ويراقبونه.

ولقد أنارت هذه التعاليم جوانب الحياة فى العهد الأول، فأثمرت ثمارها وآتت أُكلها وطاردت ظلام النفوس.

شتم رجل ابن عباس رضى الله عنهما فأجابه: أتشتمنى وفىَّ ثلاث خصال: إنى لأسمع الحاكم يعدل فى حكمه فأحبه ولعلى لا أقاضى إليه أبداً، وإنى لأسمع بالغيث يصيب البلد فأفرح به، ومالى به سائمة ولا راعية، وإنى لآتى على آية من كتاب الله فأود أن المسلمين كلهم يعلمون منها مثل ما أعلم.

لطيفة: قال بعض العلماء: من لم تُشبعه القناعة لم يكفه مُلْكَ قارون وأنشدوا:

هى القناعة لا تبغى بها بدلاً ... فيها النعيم وفيها راحة البـــدن

انظر لمن ملكَ الدنيا بأجمعها ... هل راح فيها بغير القطن والكفن؟

البيت والبيئة

إن توافر الشروط الصحية فى البيت أمر ضرورى، ولا شك أنك توليه عناية خاصة ولكن هذا ليس سوى عنصر ثانوى فى البيت للذين يحبون أن يحافظوا على سلامة أعصابهم.

إن أثر البيئة فى توجيه خُلقُ الإنسان وسلوكه أمر لم يعد ينكره أحد، لكن البيئة ليست الأشخاص الذين يحيطون بالمرء فحسب، وإنما هى الأشياء الصامتة التى لا تنبض بالحياة أيضاً فهى يؤثر فى أعصابه أثراً طيباً أو ضاراً. ومن ثم يجب العناية بالبيئة والحد من أخطار التلوث البيئى مثل عوادم السيارات ومخلفات المصانع والضوضاء والتدخين وغيرها لأنها تؤثر على أعصاب الإنسان وسلوكه أيضاً.

أما البيت فهو سكن الإنسان وملاذه الذى يأوى إليه بعد كدح العمل، وإن كنت تقضى فيه وقتاً غير قصير فإن زوجتك وأولادك يقضون فيه معظم أوقاتهم ولذلك فإن الجو الذى يسود البيت من العوامل المهمة فى المحافظة على سلامة الأعصاب أو الإضرار بها أكثر من أى عامل خارجي فى أى مكان آخر، والواقع أن كل شىء فى البيت يؤثر - بطريق مباشر أو غير مباشر - فى أعصاب ساكنى البيت. فطراز الأثاث ولونه وطريقة ترتيبه، قد يكون له تأثير قوى على الأعصاب، وأحياناً يكون تبديل الأساس كافياً لاستعادة الصحة وهدوء الأعصاب لساكنى البيت. وغرفة الطعام قد تحفز على الأكل بشهية وقد تنفر من الطعام، وألوان الستائر والنوافذ وسجاجيد الغرف قد تكون من بواعث المرح والنشاط والتفاؤل، وقد توحى بالضيق وتبعث على انقباض النفس.

وازدحام الأثاث فى البيت يوحى لضعاف الأعصاب أحياناً بأنه أشبه بالسجن، والصور التى تعلق على الجدران قد توحى بطرد اليأس والخوف والتعب وإشاعة الإيمان والتفاؤل، وهى أحياناً تشع إيحاءات بالقوة والنبل والمثل العليا.

وطبيعة أجسامنا تجعل كل ما نراه أو نسمعه - حتى ونحن مشغولون بأشياء أخرى - ينتقل مباشرة إلى أذهاننا، لكى يصبح جزءً من تكويننا النفسى، وكلما تكررت مرات انتقال هذه الأشياء إلى الذهن عظم أثرها وتعمق، فإذا كانت هذه الأشياء توحى بالخير والجمال والقوة، فإن تأثيرها على تكوين الخلق يكون طيباً، أما إذا أوحت بالشر والقبح والضعف فإن تأثيرها يكون ضاراً.

والآن قد حدثتك عن بعض الجوانب الحيوية لهدوء الأعصاب، أرجو أن تكون قد اقتنعت بأهمية اعتناق فلسفة الهدوء والاعتدال فى بيتك وحياتك، وضرورة تغيير

كثير من العادات التى تثير أعصابك. فليس هناك وسيلة لحفظ أجهزة جسمك الدقيقة سليمة حتى سن متقدمة إذا أطلقت العنان لعواطفك وغرائزك وتعذر عليك التحكم فى أعصابك.

أصدقاء التوتر العصبى والقلق

المستقبل بيد الله، ولكن الإنسان فى قلق دائم من هذا المستقبل، وقد يكون لهذا القلق ما يبرره لدى إنسان هذا العصر بتطلعاته الكبيرة، وهمومه الكثيرة، وتبعاته الثقيلة وطموحاته التى لا حدود لها. والإنسان فى هم دائم ومشقة، بسبب خوفه الذى لا ينتهى على مستقبله وصدق الله العظيم إذ يقول: "لقد خلقنا الإنسان فى كبد"[١] ويقول أيضاً: "إن الإنسان خلق هلوعاً"[٢].

ما هو أكثر شىء تخافه؟ إذا توجهت بمثل هذا السؤال إلى غالبية الناس فإنهم سيجيبونك عادة: لا شىء، هذا غير صحيح، لأن كل إنسان يخضع فى مرحلة ما من حياته إلى واحد من ستة علامات خوف هى: الخوف من الفقر، المرض، الهرم، فقدان الحب، أحكام الناس، والخوف من الموت.

ومن ثم يعيش ملايين الناس فى توتر عصبى مستمر وتنقص قوتهم العصبية بالتدريج بسبب هذه المخاوف.

---

(١) البلد: ٤

(٢) المعارج: ١٤

يشمل الخوف الحالتين المادية والمعنوية من الحياة، حتى أنه يعقد مسألة تأمين المواد الضرورية الأولوية فى الحياة كالغذاء، والسكن، والملبس ويبيد البادرة والحماس وعزة النفس، وينسف الثقة بالنفس، ويخنق الخيال. الخوف يصنع البخل والنذالة والشر والحساسية مع العالم الخارجي. فالخوف يشل الإنسان، ولكن إن استطعت أن تواجه مخاوفك دون خوف، فإنك ستنتصر على العدو الذى بداخلك بكل تأكيد.

من أجل ذلك كان لزاماً على الإنسان أن يحدد موقفه ابتداءً.

قضايا مهمة وفاصلة: يأتى فى مقدمتها موقف الإنسان من الإيمان بالله والرضا بالقضاء والقدر. يقول رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "إذا أصبح ابن آدم معافى فى بدنه آمناً فى سربه، عنده قوت يومه، فقد حيزت له الدنيا بحذافيرها".

وليس معنى هذا بالطبع أن يقبع الإنسان رافضاً السعى، ولكن معناه أن يرضى بثمرة السعى، ولا يتطلع إلى ما عند غيره، بعد أن يبذل ما يستطيع من جهد. كما يجب عليه الاستعانة بالوسائل العلمية الحديثة فى الكشف عن ميوله وقدراته لتحديد الاتجاهات التى ينجح فيها والمهنة والهواية التى تناسبه، وعله كذلك التسلح بالعلم وقوة العزيمة والصبر على العمل، والمحافظة على الصحة بالتغذية السليمة، والرياضة المناسبة والمفيدة، وأن يعيش حسب قوانين الطبيعة التى خلقها الله لكى يستفيد منها، وأن يبنى حياته على تخطيط دقيق، وتنظيم واع، وعليه كثرة الاطلاع والقراءة، بما يساعده على اختيار النهج الصحيح.

مـا دام قلـبك مطمئن بالإيمان، وما دمت تسعى بجد واجتـهاد، مسلحاً بالعزيمة والإرادة والصبر فلن يجد الخوف إلى قلبك سبيلاً، سوف تنتصر على الفقر.. وليس الفقر هو الماديات فقط.. فالصحة هي أثمن شيء في الوجود.

والشيخوخة أيضاً سوف تهزم المرض ما دمت تعيش حسب قوانين الطبيعة بكل مـا فـيها من نقاء.. الماء والهواء والغذاء والدواء النقي الطاهر.. تلك الطبيعة التي خلقها الله دون آثـار جانبـية.. إنهـا دعوة إلى كشف كنوز هذه الطبيعة من الخير حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا.

تذكـر أن هـناك نوعين من العمر، العمر بالسنوات والعمر البيولوجي، لا تعني السـنوات شـيئاً إذا كنـت تعيش حسب قوانين الطبيعة. عندي أصدقاء تجاوزت أعمارهم مائـة عـام، ومخططاتهم للمستقبل تفوق مخططات الكثير من أبناء الأربعين والخمسين، أي أنهم بيولوجياً لا زالوا شباباً نمي خزانتك بالقوة العصبية حتى أعلى مستوى وسوف تطرد إلى الأبد أفكارك حول الشيخوخة..

أمـا الخـوف مـن أحكـام البشر، فتذكر أنك مهما فعلت فإنك لن تستطيع إرضاء الجميع، ووكلنا يعرف حكاية جحا وابنه وحماره مع الناس.

أمـا الحـب: فهـو أجمـل وأقـوى شيء في الوجود، عليك أن تحب وسوف تكون محبوباً، تذكر أنك لن تفقد أبداً من تحبه ويحبك.

وتذكـر أيضـاً أنه يوجد في العالم الكثير من الناس المترددين الذين لا يستحقون أن تبقى فراقهم.. وقديماً قال الشاعر:

أفضل أن يكون عندي حُبّ

ولو كنت سأفقده

من ألا يكون عندى البته.

إن الخوف من أن تكون وحيداً غير محبوب، رغم أنك تزور الكثير من الناس ليس له أساس من الصحة، فهناك دائماً من يحتاج إلى حبك، ومن يريد أن يحبك، ابحث وسوف تجد.. كل ما يلزمك هو الثقة، التى تأتى مع القوة العصبية المتينة والسليمة فتجعلك فوق الغيرة وفوق الخوف من فقدان الحبيب.

وما دام قلبك مطمئن بالإيمان فلن تخاف من الموت.. قال تعالى: "أينما تكونوا يدرككم الموت ولو كنتم فى بروج مشيدة". ويول الصديق أبو بكر رضى الله عنه: "اطلبوا الموت توهب لكم الحياة"، فالموت سيأتى سواء كنت تفكر فيه أم لا يقول شكسبير:

يموت الجبناء كثيراً قبل الموت الحقيقى

ويموت الشجاع مرة واحدة فقط

يبدو غريباً أن يخاف الإنسان

لكن الموت نهاية حتمية

تأتى عندما تأتى

ما قبل الموت يسمى الحياة الدنيا، وما بعده يسمى الحياة الآخرة، فالموت فاصل بين حياتين، وليس إفناء للإنسان به ينتهى ولا يذكر.

فى عالم الذرة، يشهد العلم بأن العالم كله عبارة عن طاقة. يقول أول قانون فى الفيزياء: إن الطاقة لا تخلق ولا تختفى، وإنما تظهر بعدد غير محدود من الطرق وبأشكال كثيرة متنوعة من للمادة، لكنها كلها تعبر عن الطاقة نفسها.، فالطاقة يمكن

أن تتحول، لكن لا يمكن أن تختفى، الحياة طاقة، وإذا كانت الطاقة لا تختفى فإن الحياة لا يمكن أن تختفى أيضاً، مثلها مثل أى شكل من أشكال الطاقة الأخرى، يمكن أن تمر الطاقة بعمليات انتقال وتغيير مختلفة، لكنها تبقى هى هى الطاقة الحياتية، والموت هو انتقال إلى الحياة الأخرى لذلك فإن الإنسان سوف ينام نوماً أبدياً هادئاً، ولا يمكن لأحد أن يخاف من النوم، ولذا قال صلى الله عليه وسلم: " النوم أخو الموت".

واحد من علماء العصر الحديث يقول: "أنا أؤمن أننى عندما أنام ليلاً فأنا أموت، وعندما أستيقظ صباحاً أبدأ حياة جديدة هكذا أفعل كل يوم".

وفى صحيح البخارى كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا آوى إلى فراشه قال: "باسمك اللهم أحيا وأموت". وإذا استيقظ قال: "الحمد لله الذى أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور". وعنه - صلى الله عليه وسلم - قال: "إذا استيقظ أحدكم فليقل: الحمد لله الذى رد علىَّ روحى وعافانى فى جسدى وأذن لى بذكره".

ما قبل الموت حياة فيها الخداع والعبث كما فيها الشرف والكرامة، فيها النفاق والكذب كما فيها الدق والوضوح، فيها الزور والبهتان والشر والفساد والضياع والشقاء كما أن فيها الحق والهدى والصلاح والبر والخير والسعادة، فيها وحوش البشر وهداتهم. فيها الفتن كالضباب تحجب شمس الحق عن عيون المفتونين، وفيها الشهوة الطاغية المستبدة بمن فقدوا الإيمان واليقين، كما أن فيها الذين هداهم الله فأمسوا عابدين وأصبحوا زاهدين وعاشوا بين الناس بأخلاق الرحماء الأعفة المحسنين.

فى الدنيا يوزن الإنسان بنسبه وحسبه ومنصبه وماله، وفى الآخرة تسقط هذه الموازين ويحكم الحساب ميزان رب العالمين:

"فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره، ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره"[1].

من أجل ذلك وجب على كل إنسان أن يراجع نفسه، ويصالح ربه ويجعل عقله وقلبه وجسده فى خدمة الغاية النبيلة والسعادة الدائمة والحياة التى ليس فيها إلا الجمال والكمال والحب والسرور والنعيم والمتع التى أعدها الله بنفسه لأحبابه وأوليائه ومن فازوا برضاه.

الأحلام المزعجة

إن مرد هذه الحالات، كما دلّت التجارب ـ فى الغالب "نفسى" فكل امرىء مرَّ بتجارب أثرت فى نفسه تأثيراً عميقاً، وبمرور الوقت نسى العقل الواعى هذه التجارب، ولكنها رسبت فى العقل الباطن، وظلت حيَّة تؤثر فى حياة المرء وسلوكه بطرق مختلفة، ومن هذه الطرق: الأحلام، فالأحلام المزعجة دليل على أن المرء يخفى فى عقله الباطن أفكاراً وذكريات غير سارّة، وعندما يسترجع المرء هذه الذكريات ويحللها ويتعرف عليها تزول الأحلام المزعجة.

وقد يستيقظ المرء أحياناً وهو يحس بثقل فوق الصدر يعوق التنفس ويمنع الرئتين من التمدد فيبذل محاولات عنيفة لكى يحرّك أطرافه وخاصة ذراعيه بقصد إزاحة الثقل الجاثم فوق صدره، ولكن عضلة واحدة لا تتحرك، فيلجأ إلى الأنين بصوت مرتفع، إذا أسعفته قوة على ذلك ولكن يبدو أن كل محاولة يوم بها تستنفد البقية الباقية من قوته، فإذا ترك لحاله فإنه يظل على هذه الحالة نحو دقيقة أو دقيقتين

(١) الزلزلة: ٧ ـ ٨.

يستعيد بعدهما قوته. وفى بعض الحالات يستمر هذا "العجز" الوقتى نحو عشر دقائق، وبتكرار هذه الحالات ينزعج المرء كثيراً، وهى دون شك حالات عصية غير عادية ولكنها ليست ذات خطر، فهى فى الواقع ليست سوى امتداد "الكبوس" أصيب به وهو نائم ولكن المصاب لا يتذكر الحلم المزعج، لأن حالة العجز المفاجئة تنسيه الصور التى تراءت له خلال النوم. لقد كان يحلم حلماً مزعجاً أراد أن يهرب منه باليقظة، ولكنه لم يستطع أن ينتقل مباشرة من حالة النوم إلى حالة اليقظة التامة، فمر بحالة "نصف يقظة" من أعراضها هذا العجز المخيف.

أقول: لا تتقبل الهزيمة فى أى وقت من الأوقات، وتذكر أنك تحتاج دائماً إلى فرصة، أعطِ نفسك هذه الفرصة وناضل من أجلها.

أقول أيضاً: "لا تعش فى الماضى" لقد حطمنا الماضى جميعاً، فهو لم يترك إلا الآلام والكدمات فينا. نحن نستطيع أن نأخذ من الماضى الدروس الجيدة فقط، نعم حدث الكثير من الأشياء المزعجة فى الماضى، لكن لم يكن كل شىء سيئاً. ومن ثم يستطيع كل منا أن يتذكر الكثير من الأيام السعيدة والجميلة فى الماضى، وإنى أخص هذه الأيام بالذكرى. تذكر فقط الأيام الجميلة والسعيدة. لكن إن كان ماضيك سعيداً جداً فلا تحاول أن تعيش دائماً فيه لن تسير الحياة إلى الخلف أبداً.

تذكر دائماً أن طاقتنا تتعلق بقوتنا العصبية، لذلك يجب علينا صنع الطاقة العصبية التى تعطينا إمكانية التحرك إلى الأمام.. إلى الصحة والسعادة.

كيف تملك القوة العصبية المتينة؟

التأمل: هو الخطوة الأولى لبناء القوة العصبية المتينة

عندما تجلس فى هدوء تام وتتأمل سوف تجد القوة التى ستساعدك والتى ستصبح دليلاً يرشدك إلى هدف الحياة. لذا فمن المهم جداً أن يتأمل الإنسان مرة أو مرتين فى اليوم، واحدة فى الصباح والأخرى فى المساء. سوف يساعدك التأمل فى فرض التوازن بين العقل والجسم، وهذا يخلق طاقة جديدة، ويوسع المعرفة، ويؤمن فى نفس الوقت الهدوء والسلام الداخلى، ومن ثم تزيد من قوتك العصبية لكى تتحمل إجهادات الحياة، وسوف تستطيع حل أى مشكلة تواجهك.

كيفية التأمل:

(١) اتخذ أحد الأوضاع الثلاث الأساسية البسيطة الآتية وهى بعينها أوضاع الاسترخاء:

أ) أغمض عينيك، وضع يديك على فخذيك أو على جانبى أحد المقاعد: الراحتان إلى فوق، الإبهام والسبابة متعانقان بشكل دائرى. اجعل أعصاب الوجه والعنق والكتفين والرجلين والساقين واليدين فى حالة استرخاء تامة.

ب) استلق على ظهرك ثم مد يديك على طول جسمك. الراحتان إلى فوق، يمكن كذلك أن تعصب عينيك وتسد أذنيك وذلك تجنباً للضوء والضوضاء.

ج) تـربّع ثـم اتخـذ وضـع اليوجا. حافظ على استقامة الظهر، أغمض عينيك، مدّ ذراعـيك عـلى طـول الجسـم، واتـرك معصـميك ملتصـقين بالأرض إلى جانبى فخذيك، الراحتان إلى فوق، أما وضع الأصابع فكما فى السابق.

(٢) اختر مكاناً هادئاً تحبه، أطبق عينيك وتنفس بهدوء مركّزاً على حجرى الهواء عبر الأنـف كمـا يلى: وهو خير وسيلة لاستعادة الطاقة التى يفقدها الإنسان خلال نهار متعب مُضْن. :

- تمدد على ظهرك فى وضع الاسترخاء السابق (وضع الاستلقاء).
- تـنفس من البطن فقط (ويسمى أيضاً التنفس الحجابى)، وهو خير وسيلة لهدوء الأعصاب.
- ارفع القفص الصدرى بهدوء.
- ابق فى حالة الشهيق (الهواء فى الداخل) لثلاث أو أربع ثوان.
- ارخ أولاً البطن بهدوء.
- ازفر بهدوء لترخى القفص الصدرى.
- انقطع عن التنفس لمدة ٣ أو ٤ ثوان.
- أعد المراحل الست السابقة من ٥ إلى ٢٠ أو ٣٠ مرة مع الإشارة إلى أن كل مرحلة لا تسـتغرق أكـثر مـن عشـرين إلى ثلاثـين ثانـية. (حـاول أن تجعل تنفسك هذا خلال دقيقة على الأقل).

(٣) لا تفكر فى الهواء الداخل إلى رئتيك أو الخارج منهما.

(٤) حاول فى حال السهو أو الشرود أن تركز من جديد على عملية التنفس.

(٥) أحص مراحل التنفس حتى العشرة ثم عاود الكرة.

(٦) قم بعملية التأمل هذه مدة خمس أو عشر دقائق وذلك لمرة واحدة على الأقل فى النهار.

إن هذه العملية معروفة بفوائدها الكثيرة على المستويين الجسدى والنفسى، فهى مثلاً تخفف من إيقاع القلب وتنظيم ضرباته، وتعمل على تحريض الحركة التمعجية للأمعاء التى ؤمن عملية هضم جيدة، وإخراج المواد السامة من الجسم.

- إرادة النصر: ليس هناك أفضل من فترات التأمل لصنع إرادة النصر. وتستطيع القول: إن أم شىء فى الإنسان هو الإرادة، والإرادة فى نهاية المطاف هى التى تقرر قدرنا.

كيف تنمى إرادتك؟

هذه هى القواعد الذهبية التى تعينك على بلوغ هدفك:

١) اعرف نواحى القوة ونواحى الضعف فى نفسك.

٢) اعتن بصحتك.

٣) ابدأ تصنيع الأشياء الهينة الميسورة فى أول الأمر.

٤) نمِّ فى نفسك النشاط الإنسانى.

٥) نم فى نفسك القدرة على الحسم.

٦) توخَّ الوصول إلى قراراتك بوحى نفسك وبغير توجيه خارجى.

٧) أعد نفسك للعمل إعداداً تاماً.

٨) خذ على نفسك "كلمة شرف" أن تنجز أعمالاً معينة.

٩) ضع نصب عينيك أهدافاً محددة واضحة المعالم.

١٠) راجع مدى تقدمك أولاً بأول.

١١) اسع إلى خلق المنافسة.

١٢) ابدأ بتدرب إرادتك فى ميادين العمل التى تمتعك.

١٣) اتخذ لنفسك مثالاً أعلى من الشخصيات المعاصرة أو التاريخية.

١٤) تسلح روح الفكاهة والمرح ولكن كن جاداً فى بذل الجهد.

١٥) حدد بنفسك بعض الوقت كل يوم وتأمل مدى تقدمك.

- **يلزمك الإيحاء أو التشجيع**: من الحقائق الثابتة أن كل فكرة ترسخ فى الذهن لها - إلى حد ما - أثرها الموجّه على السلوك، ولهذا أحدد الآن الميادين الرئيسية فى فلسفة الإدارة وهما:

١) احلم فى تأملاتك بأعمال عظيمة، تتطور عبرها إرادتك التى تتحوّل هذه الأحلام إلى حقيقة.

٢) جدد الإلهام أو الإيحاء فى الأهداف السامية. لا تحاول أن ترى نفسك كما أنت موجود فعلاً، وإنما كما يمكن أن تكون. كن مع الله دائماً، ومن كان مع الله كان الله معه وناصره، وسوف تتغلب على كل الصعاب التى ستواجهك بالتأكيد. وليكن فى هذا الدعاء مدد لك على طريق الإيمان.. إذا ضللت الطريق: اللهم إنى لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيداً، فأسلك يا رب المدد والعون، اللهم

اغفر لى أخطائى، وطهّر قلبى من الإثم، وأنر أمامى السبيل إلى السلام والإيمان والعافية، وعمِّر قلبى بحب الناس جميعاً. إنك يا رب سميع الدعاء.

٣) ليكن معروفاً لديك دائماً وأبداً أن معرفة الاسترخاء والتأمل والتنفس تؤمن للإنسان توازناً نفسياً يمكن من محاربة التوتر العصبى والحد من النزعات العدوانية.

النوم هو الخطوة الثانية فى بناء القوة العصبية المتينة

النوم هو واحد من أعظم صانعى القوة العصبية المتينة. إذا أردت أن تعيش يوماً رائعاً عليك أولاً أن تنام ليلة رائعة. وإذا ذهبت إلى فراشك بجسم متعب قليلاً، مع عقل هادىء، ومعدة فارغة، فإنك سوف تنام كطفل صحيح معافى، وإذا استيقظت فإن بدنك سوف يحظى بنوم ثقيل منعش ومزيل للتوتر.

ـ عليك أن تحظى بنوم هادىء.

أنت مدين بنومك الهادىء إلى النظام الذى اتبعته فى حياتك اليومية السليمة، لا تتكاسل. اجبر جسمك أن يتعب لكن بحلاوة، واجبر عقلك على أن يكون هادئاً.. وسوف تنعم بنوم هادىء طبيعى عميق.

إن المثيرات والمنبهات المتزايدة فى حياتنا المعاصرة (تَوَتُّرْ، قهوة، تدخين، ضجيج...) وقلة التمارين الرياضية، والإفراط فى تناول الطعام، كلها تسبب الأرق. فإن

المصابون بالأرق يلجأون غالباً إلى المنومات وسرعان ما يصبحون أسرى لها، وهكذا يدخلون في دوامة مفرغة يصعب الخروج منها. فالحذر كل الحذر من المنومات..

- إليك بعض المعلومات البسيطة التى تساعدك على النوم الطبيعى:
- إذا كان الاستلقاء على الظهر هو وضعك المفضل، حاول أن تعوّد نفسك على أن تضع وسادة بين ركبتيك.
- إذا كنت تفضل النوم على جنبك، حاول أن تثنى ركبتيك وجسمك بعض الشيء عند الردفين لكن الوضع ليس كل شيء فى النوم، فهناك أشياء أخرى لها نفس القدر من الأهمية:
- استعد للنوم بالانقطاع عن أى عمل وعن تناول أى منبه.
- تحاش الأحاديث المثيرة والمناقشات الحادة لا سيما قبل النوم بساعة على الأقل.
- لا تتناول الشاى ولا القهوة ولا المثلجات الغازية ولا فيتامين "ج" ما بين الخامسة والسادسة بعد الظهر، لأن الدماغ بفرز خلال هذه الفترة الهرمونات التى تهيء الجسم للنوم.
- قم ببعض التمارين الرياضية بانتظام ولا سيما فى المساء.
- تناول قبل النوم شيئاً خفيفاً أو اشرب كوباً من اللبن الساخن.
- فى حالة الأرق كذلك، انهض وقم ببعض التمارين الخفيفة.. اتجه نحو المطبخ واشرب كوباً من اللبن ثم اقرأ جريدة أو كتاباً وعُدْ إلى النوم.

- تذكر أن النوم على فراش متوسط الصلابة أفضل لك، وحاول وانتقاء وضع النوم الذى يريح جسمك أكثر.

استراحة نصف النهار:

فى المكسيك وإيطاليا وأسبانيا وفرنسا وهم من أكثر الأمم تحضراً فى العالم لأنهم ينعمون براحة نصف النهار وهى ضرورية للبدن بعد الغداء، وقديماً قالوا: "نم بعد الغداء ولو ساعة، وامش بعد العشاء ولو أربعين خطوة". بصراحة إن معدتك تتطلب فترة راحة بعد الطعام يومياً فى غضون ثلاثين دقيقة أو ساعة أو ساعتين على الأكثر.. أعط قلبك فرصة لكى يغذى معدتك.. والأفضل أن تقول: "سأضطجع من أجل معدتى، ثم أغمض عينى" لا تقاوم نبضك، ولا تنافس النحل فى النشاط. كن قوياً بما فيه الكفاية، لكى تؤجل كل أعمالك، وترتاح قليلاً فى النهار.

- وهذه هى القواعد الذهبية الخمس التى تجنبك القلق الناشئ عن الأرق:

١) إذا استعصى عليك النوم، قم إلى مكتبك واكتب، أو اقرأ حتى يتسلل النعاس إلى عينيك.

٢) تذكر جيداً أنه ما مات أحد من الأرق، ولكن القلق الذى يلازم الأرق هو مبعث الضرر.

٣) حافظ على صلاة العشاء فى جماعة فى المسجد، وجرّب الصلاة ركعتين قبل النوم، وادع بدعاء النبى - صلى الله عليه وسلم: "اللهم غارت النجوم وهدأت العيون وأنت حى قيوم لا تأخذك سِنَةٌ ولا نوم يا حى يا قيوم اهدأ ليلى وأنم

عيـنى"، قال زيد بن ثابت رضى الله عنه: "شكوت أرقاً أصابنى إلى النبى ـ صلى الله علـيه وسـلم ـ فقال قل (الدعاء السابق)، فقلتها فأذهب الله عز وجل ما كنت أجد". (رواه ابن السنى).

وقـال صـلى الله علـيه وسـلم: "إذا فزع أحدكم فى النوم فليقل: أعوذ بكلمات الله الـتامة مـن غضـبه وشـر عـباده ومـن همـزات الشياطين وأن يحضرون" (فإنها لن تضره) (رواه أبو داود والترمذى وابن السنى)

إن الصلاة خير أداة لبث الأمن فى النفوس والراحة فى الأعصاب.

١) أرح جسدك وحدث كل عضلة من عضلاتك بالاسترخاء حتى تسترضى.

٢) مارس أحد أنواع الرياضة البدنية، فإذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام.

وللوصـول إلى حالة الاسترخاء المطلوبة يتم تهيئة المناخ المناسب وذلك بالاستلقاء عـلى سـرير مـريح فـى وجود ضوء خافت وسكون تام واتخاذ وضع مريح، وذلك عـن طـريق ثـنى بسـيط للذراعين والساقين ثم القيام بواحد أو أكثر من تدريبات الاسترخاء[١].

التدريـب الأول: وهـو الاسـترخاء العضـلى: ويـتم بـأن يقـوم الشـخص بعمل انقباض لمجموعـة من العضلات (عضلات الرقبة أو الذراع أو الساق) لفترة زمنية قصيرة حـوالى عشر ثوان، ثم تركها تسترخى والتفكير فى الإحساس بالراحة المصاحبة

(١) يسـتخدم التدريـب الأول فـى عـلاج القلـق الـناتج عن الأرق، أما التدريب الأول والثانى والثالث فى علاج التوتر الناتج عن الألم، وعلاج الألم أيضاً.

لهـذا الاسـترخاء، ثـم يعقـب ذلـك مجموعـة عضـلات أخـرى وهكـذا حتى يتم استرخاء كامل لعضلات الجسم، وينعكس أثره على الجسم كله.

التدريب الثاني: وهو الاسترخاء بالإيحاء: ويعتمد على جعل الشخص يتصور وجوده فـي مكـان جمـيل ومـريح.. مـثلاً فـي حديقـة مزهـرة، أو تخيلات جميلة فوق سـحابة، كما يتضمن هذا التدريب الإيحاء إلى الشخص أن ساقاه أصبحتا ثقيلتان مـن فـرط الاسـترخاء. وهـذه القصورات والتخيلات تساعد على صرف النظر عن الـتفكير فى الألم. وتوجد الآن شرائط كاسيت طبية يكن الاستماع إليها لإحداث هذه التخيلات.

التدريـب الثالـث: وهـى تمـارين التـنفس الـتى سـبق ذكـرها: حيث لوحظ أن مريض التوتر، أو التوتر الناتج عن الألم كالأمراض الروماتيزمية مثلاً يعانى من سرعة التنفس مما يقلل من كفاءته لاحتياج الجسم.

وتمـارين التـنفس تهدف إلى تقليل سرعته مع زيادة عمقه وبالتالى زيادة كفاءته و إعطاء المريض إحساس رائع بالاسترخاء.

ويـتم ذلـك بوضـع الجسم مستلقٍ، واليدين على البطن لملاحظة التنفس من حيث السرعة والعمق حتى يمكن ضبطه، والتركيز فقط على حركة التنفس مما يجعل الشخص بعيد عن التفكير فى الألم.

إن الليل الذى تقضون فيه نوماً هادئاً، عميقاً مسترخياً منعشاً، ومريحاً للقوى هو أفضل ضمان لصحتكم. اسع دائماً لكى تحصل على نوم جيد يملأ جسمك بالقوة العصبية المتينة. فالنوم هو أحد الأصدقاء الطيبين المخلصين الذى ينقذك من الآلام.

الطعام الطبيعى هو الخطوة الثالثة فى بناء القوة العصبية المتينة

ـ المرء مرهون بما يأكل:

إن السبب الرئيسى من بين الأسباب المؤدية إلى الإنهاك العصبى هو الحمية غير الصحيحة حيث يفتقر غذائنا اليومى إلى مجموعة فيتامين ب وهو مركب هام وأساسى للحفاظ على سلام الجملة العصبية المركزية، كما أنه يفتقر أيضاً إلى الفيتامينات والمواد المعدنية، وهذا يؤدى إلى ضعف الجملة العصبية المركزية أيضاً، كما أننا محاطون بشلال من المواد الكيميائية الضارة والسامة. مئات الإضافيات والكيميائيات توجد فى المواد الغذائية التى تطيل من عمر هذه المواد لكنها تقصر من عمر الإنسان نفسه.

ما أقصده هو أنك بقدر ما بالغت فى تناول أى طعام وخاصة الأطعمة سريعة الإعداد أو بدائل الأطعمة، أو حتى الطبيعى كالخس مثلاً فربما يكون قد تعرض للرش بالمبيدات الحشرية بكميات تسئ إلى جسمك أكثر من المواد الحافظة الموجودة فى المعلبات، ومن ثم فإنك تبالغ فى تناول كميات المواد غير الطبيعية الموجودة فيه. وقد تتراكم هذه المواد فى جسمك بعد سنوات وتكون العاقبة وخيمة إذ أن الجسم لا يرشح أو يتخلص من الأشياء الضارة إلا بقدر قليل.

- كيف يمكن بناء الجملة العصبية والمحافظة عليها بساندويتش النقانق مع القهوة التى تحوى الكافيين؟

- كيف يمكن للبطاطا المقلية بالسمنة أن تزود أعصابنا بالمواد القيمة؟

قبل أن يستجيب الجسم لطلبك بالصحة والقوة العصبية المتينة، عليك أولاً أن تغير قائمة طعامك اليومية، ولكى تتخلص من الاهتزازات والتوترات العصبية التى تهدد حياتك، لابد أن تأكل مواد طبيعية فقط، تزود الجسم بالمواد الغذائية الرئيسية اللازمة لصنع العقل السليم فى الجسم السليم.

ما الذى يجب عليك أن تتجنب تناوله؟

لكى تستطيع صنع قوة عصبية متينة، عليك أن تبتعد عن تناول الأطعمة والأشربة المتينة، إليك الآن قائمة بأسماء الأطعمة والمواد، التى يجب عليك تجنبها.

١) السكر المكرر والمواد التى تحتويه، مثل الجيلى والكراميلا، والبوظة، والفطائر، والكعك، والكاتو، والعلكة، والليموناة والبسكويت، وعصير الفواكه مع السكر، والفواكه المحلاة بالسكر، والخشاف.

٢) الإضافات المقبلات - الكاتش - أب، ورب البندورة، والمخللات وغيرها.

٣) الملح والمواد المملحة، والمكسرات، والحوامض، حاول أن تنظر دائماً إلى ما كتب على أغلفة المحفوظات، وإذا وجدت أنها تحتوى على الملح، فهى ليست لك.

٤) الأرز الأبيض المنقى والشعير المقشور الأفرنجى.

٥) الحبوب المجففة مثل الذرة، إنها حبوب منقاة تماماً، أى أنها تفقد كل حيويتها الغذائية، وتحتوى دائماً على الملح أو السكر.

٦) المواد المشبعة بالدسم من ألد أعداء قلبك، إذا كتب على الورقة الخارجية "زيت نباتى"، فعليك أن تعرف فيما إذا كان مهدرجاً.

٧) زيت القطن والمواد التى تحتويه.

٨) المارغرين المهدرج.

٩) زيت الفول السودانى الذى يحتوى على الزيوت المهدرجة.

١٠) القهوة بما فى ذلك القهوة المنقاة من الكافئين، هذا واحد من ألد أعداء الأعصاب، إنه محرض عصبى، لا تشرب القهوة حتى لو كانت خفيفة، لا تضرب أعصابك بالكافئين.

١١) الشاى يحتوى على الكافئين، و التيين، والتانين، تعتبر هذه المواد محرضات قوية للجملة العصبية.

١٢) المشروبات الروحية سم مميت للجملة العصبية، عندما يطلب جسمك الكحول، فهذا يعنى أن أعصابك بحاجة إلى مجموعة فيتامين "ب"، وإلى الكالسيوم، وغيرها من المواد والمركبات المغذية، لا تخضع لمطالب أصدقائك العنيدة، وقل للإنسان الذى يعرض عليك أن تشرب، إنك تتحسس من المشروب.

١٣) السمك المدخن، وما شابهه من المأكولات.

١٤) التبغ - من أى نوع كان - سم مميت للأعصاب، سواء كان هذا سيجاراً أم سجائر، تبغ للشم أم تبغ للتدخين، التبغ سم من فصيلة نبات ست الحسن (بلادونا)، لا تسمح له أن يقتلك.

١٥) لحم الخنزير الطازج والمواد المحضرة منه.

١٦) اللحوم المختة مثل البيكون (نوع من أنواع لحم الخنزير)، والجمبون (فخذ لحم خنزير مملح ومدخن)، والمرتديلا.

١٧) لحوم المقبلات مثل النقانق. واللحم المملح والمواد التى تحتوى على النترات والصوديوم الآزوتى، اقرأ بطاقة المحتويات الموجودة على العلبة، لا تأكل اللحوم المجففة والقديمة إذا كانت تحتوى على الكيميائيات، وذلك لإطالة مدة حفظها.

١٨) الفواكه المجففة التى تحتوى على مواد كيميائية قوية.

١٩) الفراريج التى تباع فى المتاجر، تطعم هذه الفراريج عادة أغذية تحتوى على مواد كيميائية قوية مسمنة.

٢٠) الحساء المحفوظ: حاول معرفة المحتويات اقرأ العلامة، وتجنب المواد التى تحتوى على الملح، والسكر، والنشا، والطحين الأبيض، أو طحين الحنطة.

٢١) الطحين الأبيض المكرر وكل المواد المستخلصة منه، تختفى من هذه المواد مجموعة فيتامين "ب"، وكذلك فيتامين "ى"، لا تأكل خبز الجودار، الذى يضاف إليه الطحين الأبيض أو طحين الحنطة.

ـ كيف تصنع الخبز الغنى بالفيتامينات اللازم لبناء القوة العصبية؟

— نصف لتر من الماء (المقطر أو المياه المعدنية)

— ١,٢ كجم من طحين الحنطة غير النقى (مضافة إليه الرِّدة).

— ٢٥٠ جم من حبوب القمح (يمكن تبديلها بطحين الشوفان أو الشعير أو الجودار الناعم).

— ملعقة كبيرة من العسل الطبيعى (النحلى) أو مائة جم سكر أو عسل القصب.

— قطعة خميرة أو ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.

— يحل العسل فى نصف لتر الماء ثم يحرك حتى تنحل الخميرة ويضاف إليه طحين (دقيق) القمح وحبوب القمح، يُقلب العجين جيداً، ويصنع طبق واحد أو طبقين من العجين، ثم توضع الأطباق فى الفرن عند درجة حرارة ١٠٠ درجة مئوية على أن تترك باب الفرن مفتوحاً قليلاً. اجعل العجين يرتفع مرتين، ثم اغلق باب الفرن بحذر، وضع منظم الحرارة على الدرجة ٣٥٠ درجة مئوية، واتركها لمدة خمسين دقيقة تقريباً، وعندما يتشكل السطح الخارجى، ويرتفع الخبز عن الصينية، هذا يعنى أن الخبز أصبح جاهزاً.. انزع الطبق عن الصينية، وامسحه بزيت حتى يصبح سطح الخبز جاهزاً، ثم قم بتبريده.

— يمكن إضافة حبات الجوز المكسرة، أو البلح أو عنب الثعلب أو الزبيب أو الخوخ الأسود أو التين إلى العجين للحصول على نماذج مختلفة.

— هذا الخبز غنى بفيتامين ب المركب وهـ، وهو غذاء طبيعى وصحى يهبك أعصاباً قوية، ويمنحك الشباب والحيوية.

الأغذية الغنية بفيتامين "ب" المركب وهو ضرورى لبناء القوة العصبية:

- ثلاث كئوس من عصير الفواكه غير المحلى (برتقال، غريفون، أناناس).
- ملعقة كبيرة من الخميرة.
- ملعقة كبيرة من حبوب الحنطة الطازجة، ومن العسل حسب المذاق.
- ملعقة كبيرة من الأرز المثقول.
- صفار بيضة واحدة حسب الرغبة.
- زيت الجوز الطبيعى غير الملح مصدر رائع لمجموعة فيتامين "ب"، يمكن أكل الجوز نيئاً، كما يمكن أكله طازجاً مقلياً.
- الحبوب الكاملة: شعير على سبيل المثال.
- طحين غير منقى: طحين الذرة والحنطة السوداء مثلاً.
- حبوب البقول النيئة والجفة مثل فول الصويا، والحمص الطازج والجاف، والفول الأخضر.
- حبوب القمح النيئة.
- الرز المكسر.
- الخضار مثل ورقة لفت طازجة، أوراق الخردل الخضراء، سبانخ، وملفوف.
- الفواكه مثل البرتقال، والغريفون، والبطيخ الأصفر، والموز.
- الفطور (فطر).
- عسل أسود طبيعى.
- حليب أو منتجات حيوانية، بما فيها المخض، والزبد، والحليب الكامل والخالى الدسم بنوعيه، وحليب البودرة، ولحم البقر، وسودة البقر، والقلب، والرأس (الدماغ)، ولحم البقر الجاهز والطازج دون دهن (الهبرة)، وقوانص الغنم والفراريج، والسرطانات النهرية والمحارات، والسرطانات البحرية (من أنواع السمك).

كما ترى، فإن هناك الكثير من المنتجات النباتية والحيوانية الغنية بمجموعة فيتامين "ب"، وهذا يفتح مجال الاختيار للنباتيين، ولكل من يعيش على الحمية المشتركة.

فلكى تستطيع بناء جملة عصبية قوية، نظم طعامك اليومى بشكل تدخل فيه بكل تأكيد مجموعة فيتامين "ب".

قائمة بسيطة للحمية النباتية

الفطور:

طبق كبير من الفواكه الطازجة أو المطبوخة، التى تحتوى على فيتامين "ب"، مع كمية كافية من حبوب القمح والعسل، هذا إضافة إلى الحليب حسب الرغبة.

أو:

حليب اللوز أو فول الصويا (وهو خليط من الماء البارد واللوز والعسل حسب المذاق)، قطعتان من الخبز اليابس مع زيت الجوز.

الفطور الثانى: سلطة ملفوف + صحن من حساء الخضار مع كدية كبيرة من حبوب الشعير الكاملة + موز مشوى فى الفرن.

الغداء: سلطة من الخضار النيئة + فطور مقلية أو مشوية مع قطعة خبز + طبق من الفاصوليا المطبوخة + تفاح مشوى فى الفرن مع حبوب من القمح، التى تم غرسها لفترة (النابتة).

قائمة بسيطة للحمية المشتركة

الفطور: كريفون كامل + بيضتان.

أو:

فواكه مجففة مع حبوب نابتة وعسل + قطعتان من الخبز اليابس.

الفطور الثاني: سلطة خضراء نيئة + فروج مشوى أو مطبوخ + خضرة الخردل + برتقالة محززة إلى قطع.

الغداء: سلطة ملفوف + سودة مع بصل + طبق من الحمص الطازج + خبز + لبنة مع العسل.

أعصابك والكالسيوم

نحس عادة بنقص الكالسيوم فى الجسم، أكثر من أى مادة معدنية أخرى ضرورية لبناء الصحة والجملة العصبية.

يعطينا الكالسيوم ـ بنسبته الصحيحة ـ أسناناً وعظاماً قوية، وأعصاباً فولاذية، وعضلات مرنة، وبشرة ناعمة مرنة، وضربات قلب واضحة ومنتظمة، وقامة مستقيمة، وذهناً حاداً، وأجهزة داخلية سليمة، إذا هبط مستوى الكالسيوم فى الدم، ستصبح عصبياً حساساً، وسوف تقع فى الركود العصبى (الكساد)، يساعدك الكالسيوم على اختبار صحتك وبناء شخصيتك.

يعتبر الكالسيوم ضرورياً جداً للأعصاب، يساعد هذا المعدن على نقل النبض عبر الأعصاب من نقطة لأخرى فى الجسم، لا يمكنك دون الكالسيوم أن ترفع يدك عن غاز

ساخن، أو تفسح الطريق لسيارة مارة، أو حتى تشعر بالطعام الذى تأكله، يؤدى نقص الكالسيوم إلى التشنجات والتقلصات التشنجية، وإلى النقص القلبى والنبض البطىء، يساعد الكالسيوم أيضاً على الحفاظ على التوازن القلوى الحمضى فى الجسم، يظهر نقص الكالسيوم فى توقف النمو، وتخريب الأسنان، وهشاشة العظام، ومن الصعب جداً تحديد نقص الكالسيوم، عندما تتشكل بعض التغيرات فى الأنسجة الطرية.

يوجد ١٪ فقط من الكالسيوم فى الأنسجة الطرية، ولكن إذا فرضنا أن هذا الواحد بالمائة غير موجود، فإن الإنسان سوف يتحول إلى كائن عصبى فوق العادة، لا يمكن للأعصاب أن ترسل إشارتها بوضوح إلى بقية أنحاء الجسم دون اكتمال كمية الكالسيوم فى الدم، وسوف تكون النتيجة الهزات والتوتر العصبى، وسوف يبقى الجسم متوتراً دون أن يسترخى، يلاحظ هذا عادة بشدة عند الأطفال العاطفيين، كما يظهر عند الكبار فى مزاجهم السيئ، وألفاظهم المؤنبة البذيئة الحساسة، وتبدل المزاج السريع عندهم، ثم تتطور التشنجات مستقبلاً فى العضلات، وتبدأ التقلصات العضلية والتشنجية.

يلاحظ عادة عند الصغار والكبار، ممن نجد عندهم نقصاً فى الكالسيوم ـ عادات عصبية مثل: قضم الأظافر، تحريك اليدين والقدمين دون توقف، علك علكة، حفر الأنف والأذن وحك الرأس بشكل مستمر، فهم لا يجلسون بهدوء أبداً، وغالباً ما يطرقون بأيديهم أو بأصابعهم شيئاً ما، وخصوصاً الكبار.

يكون الناس الذين يعانون من نقص الكالسيوم عادة حساسين جداً وسريعى التهيج، حتى أنهم يقدمون على البكاء دون سبب أحياناً، ويميلون للشفقة على أنفسهم.

لقد أثبتت التجارب، كيف أصبح الكثير من هؤلاء الناس الحساسين والعصبيين أناساً سعداء، ذوى مزاج حسن، واثقين من أنفسهم، وكل ذلك بسبب تغييرهم لعادات غير صحية كانوا يألفونها إلى عادات صحية سليمة فى التغذية والسلوك، بهذا أمكن الوصول إلى حالات أفضل فى الحياة بشكل عام، وفى الحياة الشخصية بشكل خاص.

تذكر أنك تعيش قبل كل شىء مع نفسك، وأنك لا تحبذ العيش مع الإنسان بائس المتهيج والقلق. أنت خُلقت لكى تعيش سعيداً، وتريد أن تحيا حياة جميلة دائماً، ومن واجب كل منا أن يحاول صنع السعادة لنفسه، ولا تنسى أن الكالسيوم عنصر لابد منه فى طعامك اليومى. ولا تنسى أن تأكل الطعام المتضمن لهذا العنصر يومياً.

الطعام الغنى بالكالسيوم

- اللوز المنظف.
- البقول: فول الصويا المسلوق، والفول الأخضر.
- الشوندر.
- الجبن: جبن الماعز، والغنم، وأى نوع طبيعى آخر، تم الحصول عليه بطريق طبيعى.
- الخضار: ورقة الشوندر، ورقة الهندباء البرية، ورقة الخردل، الخس، الرشاد.
- الحليب: حليب الماعز النيئ والجاف.
- طحين العظام.

الآن، يمكنك أن تنتقى المواد الغنية بمجموعة فيتامين "ب" وبالكالسيوم الضرورية لبناء جملة عصبية قوية، وعلى كل حال، فإن الهدوء العصبى هو الذى يؤمن الكمية الأكبر من الكالسيوم والفيتامينات.

القواعد الأساسية للحمية على المواد الطبيعية

وإليك بعض القواعد البسيطة التى تكفل لك العيش على الحمية التى تحتوى على الحمية التى تحتوى على المواد الطبيعية الصحية، وتؤمن لك الصحة والسعادة بإذن الله.

استعمل ذكائك وخيالك بحرية لصنع قوائم ووصفات جيدة.

١) يجب أن تشكل الفواكه والخضار النيئة والمسلوقة قليلاً ثلاثة أخماس حميتك الطبيعية، عليك أن تأكل سلطات الخضار والفواكه النيئة والمطبوخة أثناء الفطور أو بعده مباشرة، عند تحضير الخضار والفواكه، استخدم المياه قد الإمكان، لكن لا تغليهم أكثر، أحضِّر عادة الخضار فى إناء فخارى فى قليل من الماء، أثناء ذلك تشوى البطاطا دون تقشير فى الفرن، تحت درجة حرارة ٥٥٠ درجة مئوية لمدة خمسة وعشرين دقيقة، تكون البطاطا المشوية لذيذة جداً مع قشرتها المحمصة، أنا لا أستعمل الخضراوات المحفوظة والمجمدة إذا لم أكن قد حضرتها بنفسى، لأننى عندما أحضرها بنفسي أكون واثقاً أنه لا يوجد أى مواد أو إضافات كيميائية.

٢) يجب أن يكون خمس الحمية من البروتينات، لا تأكل اللحم أكثر من ثلاث مرات فى الأسبوع، فاللحم يحوى حمض البول، الذى ينتشر فى المفاصل والعضلات فى

مـرض الترسـبات الملحية، وكمية كبيرة من الشحوم والدهون الثقيلة، لا تأكل أيضاً البـيض أكـثر مـن ثـلاث مـرات فـى الأسـبوع، إن أروع مصـدر للـبروتينات هو فول الصـويا، والعدس وغيرها من البقوليات، والرز البنى، والجوز بكافة أنواعه (النيئ أو المحمـص دون مـلح)، السـمك الطـازج، والجـبن الطبـيعي الجـيد، وبـذور عـباد الشمس، واليقطين، والسمسم،وخميرة الجعة.

٣) يتكون الثلث الباقى للحمية الطبيعية من ثلاثة أقسام:

- الزيـت الطبـيعى: (زيـت الزيـتون، زيـت فول الصويا، زيت الجوز، زيت عباد الشمس، زيت الذرة).
- الحلويـات الطبيعية: مثل العسل، والدبس، والفواكه المجففة (على الشمس دون حفظ).
- النشا الطبيعى: الذى يدخل فى تركيب كل الحبوب الطبيعية الكاملة.
- لكـى تتجنـب الـزيادة فـى الطعـام علـيك أن تـأكل غذاءً بسيطاً، وتذكر أن الحمية الطبيعـية لا تحـتوى الملح، تعتبر المقبلات الرئيسية فى بيتنا هى الأعشاب المائية الداكنة المجروشة، بهذا الشكل يجب عليك:

٤) تجنب الأطعمة غير المغذية (الميتة).

٥) أكـل الطعـام الطبـيعى فقـط، تعـوَّد عـلى الأطعمـة الطبيعـية، وسـوف تكافـئك الطبيعة.

التمارين الرياضية هى الخطوة الرابعة فى بناء القوة العصبية المتينة

ليس هناك أفضل من المشى بخطوة سريعة لمسافة ٢ـ ٥ أميال، لكى تبنى قوة عصبية متينة، العمر ليس عقبة فى طريق الرياضة، طبعاً أنا لا أنتظر منك أن تغطس فى الماء، وتصبح محترفاً بين ليلة وضحاها، افعل ذلك تدريجياً، امش أولاً لمسافة ميل واحد ثم كرر العملية يومياً لمدة أسبوع، ثم زد بعد ذلك المسافة إلى ميلين.. وهكذا.

كلما دربتّ عضلاتك أكثر، كلما أجبرت دورتك الدموية أن تستمر بشكل أسرع فى جسمك. وكلما عمقت تنفسك، وملأت رئتيك أكثر وأكثر بالأكسجين، كلما شعرت بقوة جديدة وقدرة عظيمة تتحرك فى جسمك. وسوف تمتلئ خزانات قواك العصبية بالطاقة، وتشعر بحب جديد للحياة.

كلما أمضيت وقتاً أطول فى التمارين فى الهواء الطلق، كلما امتلأت خزانتك العصبية أكثر، وكلما أصبحت أكثر توازناً، وأقل تأثراً بالهزات، يلاحظ هذا خصوصاً عند الأطفال.

إن الأطفال الكسالى الخاملين الذين لا يحبو اللعب ولا الرياضة، يكونوا فى العادة غير ثابتين عاطفياً. أما الأطفال النشيطون الذين يحبون الحركة واللعب منهم ينعمون بجملة عصبية قوية، لأنهم لا يوجد لديهم وقت للغضب والحزن والألم.

مارس الرياضة.. وسوف تقوم التمارين الرياضية بالعمل بدلاً عنك.. سوف تصبح سليماً معافى..

بـل تبدو إنساناً أكثر توازناً، وأكثر تحرراً من الاهتزازات والتوترات العصبية. أنا متأكد أن التمارين سوف تخلق جيلاً جديداً من الرجال والنساء أقوى بكثير فى تنفيذ أعمالهم اليومية، لديهم القدرة الكافية مساءً لمارسة رياضتهم وهواياتهم، وسوف يبدو هؤلاء الناس أصغر سناً بعشرين وحتى أربعين سنة من أولئك الذين لا يمارسون الرياضة ولا يعـرفون النشـاط.. إن التمارين الرياضية المستمرة والمنتظمة تجعل الإنسان يبدو شاباً بشكل دائم..

أمـا المـرأة فـإن الـتمارين الرياضـية المنتظمة تمنحها كل شيء: الجمال والهدوء والنضارة، وأهم شيء الأنوثة الراقية..

تسـتطيع الـيوم أن تعـيد الزمن إلى الخلف بأن تبدأ برنامجاً منتظماً من التمارين الرياضية.. وإليك ما سوف تحققه إذا تابعت التمارين بانتظام.

١) ستحسن عندك دورة الأكسجين، وسوف تشعر بأنك أكثر نشاطاً.

٢) تخلصك التمارين من الاضطرابات العصبية التى تنحصر فى مناطق ضيقة متوترة مـن الجسـم، وبـالذات فى منطقة الرقبة والظهر والعمود الفقرى، تمد التمارين هـذه المـناطق مـن الجسـم وتجعـلها أكـثر مـرونة، ومـن ثـم تشـعر بالاسترخاء والخفة.

٣) ستتغلب عـلى الإرهـاق المـزمن بفضـل تحسـن دورة الأكسـجين ويـؤدى ذلك إلى تحسين الدورة الدموية فى المراكز الحيوية فترفع نسبة الطاقة والقدرة الحيوية عند الإنسان.

٤) سوف تساعدك التمارين على تهدئة أعصابك، وعلى النوم الصحى العميق ليلاً الذى يعتبر العامل الأساسى للحفاظ على الهدوء والسكينة.

٥) تزيد التمارين من قوة السيطرة على الانفعالات والعواطف، وتساعد فى تقوية الأعصاب وتحقيق التوازن ← جملة عصبية سليمة ← صحة قوية وعقل سليم.

ـ النزهة فى الهواء الطلق دواء للانفعال والتوتر العاطفى:

عندما يتعكر صفو مزاجك، يتغلب عليك القلق والخمول، ويجب عليك عند ذلك أن تسير بسرعة فى الهواء الطلق، وتمارس التمارين الرياضية ولا تدع للانفعالات السلبية تقضى عليك. إن أى عمل فى الهواء الطلق يمكنه أن يصنع شخصية، ومن ثم فإن النزهة أو التمارين سوف توضح أفكارك، وتساعدك أن تنظر إلى المستقبل بأمل، وتمحو أى أثر لتوتر والانفعال.

ولكن أى نوع من التمارين يمكن أن تمارسه فى المدينة؟

على الذين لم تتح لهم فرصة ممارسة التمارين الرياضية بانتظام فى النوادى التى تهتم بهذه الأمور أن يزاولوا المشى أو الرياضة البيتية أو الهرولة. وهذه الأخيرة هى الرياضة المثلى التى ينصح بها الأطباء فهى تنشط القلب باستمرار وانتظام وإياك أن تباشر الهرولة قبل استشارة الطبيب وبدون إشرافه وخصوصاً لمن يعانى من أمراض القلب..

ما هى المدة اللازمة للهرولة؟

البعض يفضل الركض صباحاً قبل طعام الإفطار، والبعض الآخر عند الظهر أو مساء، ومهما يكن، فمن المستحسن القيام بهذه التمارين عند الصباح فليس صعباً على أحدنا أن يستيقظ مبكراً عشرين دقيقة ليمارس رياضة الهرولة.

المكان المناسب للهرولة:

إن المكان المناسب هو ملعب مكسو بالخضرة أو الأعشاب أو الأوراق.. وإذا تعذر ذلك فاختر أى مكان حتى ولو كان قريباً من طرق السيارات. ولا تخش غازات السيارات إذ يكفى أن تكون بعيداً خمسين متراً فقط عنها لكى لا تصاب بالتلوث. ومهما يكن فذلك يظل أفضل من الجلوس على كرسى المكتب وتخزين الدهن والشحم.

ما هى التجهيزات اللازمة للهرولة؟

انتعل حذاءً خفيفاً أكبر من المقاس العادى بقليل، أما فى الشتاء فارتدِ لباساً ناعماً وخفيفاً.

كيف تُمارس رياضة الهرولة؟

يجب كما ذكرنا سابقاً، استشارة الطبيب قبل المباشرة بالركض كما أنه من الضرورى تجنب الإرهاق فى أثناء الركض لأنه ذو عواقب جد وخيمة.

فى الأيام الأولى من ممارسة الهرولة، يجب تجنب السرعة والتعب الشديد، ومن المستحسن أن تكون الهرولة على مراحل متقطعة تفصل بينها فترة مشى.

إن نسبة السرعة المطلوبة تتفاوت بتفاوت الأعمار والحالة الصحية لكل شخص. مثال ذلك فإن رجلاً فى الأربعين ينبغى ألا تتعدى نبضات قلبه فى أثناء الهرولة الأربع والعشرين فى العشر ثوان (أى ١٤٤ نبضة فى الدقيقة كحد أقصى).

لذلك فإذا ما تجاوزت نبضات القلب هذا الحد، فعليك أن تمشى بهدوء وتتنفس بعمق لمدة دقيقتين أو أكثر.

أهمية الهرولة (الركض المنتظم):

للركض المنتظم فوائد متعددة. فهو يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويخفف من قوة الضغط كما أنه يحسن وضع المصابين بالداء السكرى، فضلاً عن أنه يهيئ صاحبه لنوم هادئ، ويضع الجسم فى حالة استرخاء جيدة، كما ينشط الطاقات الفكرية ويحد من التوتر العصبى. ويزيد الركض من حجم القلب ويخفف من نبضاته فيجنبه الكثير من المتاعب، كما أنه يُكسب القلب المناعة فيقاوم الإجهاد والمرض بصورة أسهل، كذلك يحول دون تراكم الشحوم (الدهنيات) على جوانب الشرايين فيمنع بالتالى تصلبها.

بعض النصائح المفيدة:

- قبل المباشرة بالهرولة، قم ببعض التمارين الخفيفة لمدة خمس أو عشر دقائق.
- بعد الانتهاء من الهرولة، من المستحسن أن تسترخى في البيت لمدة خمسه دقائق.
- إذا كان بمكانك أن تكلم أحدا أثناء الهرولة فمعنى ذلك أنك تركض عللى الوتيرة التى تلائم جسمك.
- وعليك دائماً بالنشاط الرياضى الذى يتفق مع بنيتك الجسمانية.

ما يجب أن تعرفه هو الإجابة على هذا السؤال: " كيف تحقق اللياقة البدنية وتحتفظ بها دون أن تحدث ارتباكاً فى نظام حياتك، ودون أن تلحق بجسمك أى أضرار؟" ومن ثم يجب التركيز على الأنشطة الجسمية الإيجابية التى ثبت علمياً أنها تحفظ عليك شبابك وحيويتك..

إن أساس نمطك الجسمى يندرج تحت عدة تصنيفات:

شخص يتمتع بطاقة كبيرة وعضلات مفتولة، وبنيته الجسمانية مكتنزة تقريباً، إن لم تكن ضئيلة الحجم بالضرورة. والواقع أن الطول لا صلة له تقريباً بالأنماط الجسمية، وغالبا ما يكون النمط المتوسط رياضياً، لتمتعه بالطاقة والقوة العضلية،

فالرياضة عنده منفذ لاستخدام الطاقة، وغالباً ما يميل هذا النوع إلى تناول الوجبات الجيدة السليمة بشهية مفتوحة، ويبدأ عادة باللحم والبطاطس. ولا يعنى هذا أنهم لا يحبون، أو يعجزون عن ممارسة النشاط العقلى مثلهم مثل غيرهم، لكن النشاط الرياضى شيء طبعوا عليه.

وشخص آخر يتمتع بقابلية لتناول كميات كبيرة من الأطعمة أيضاً، ولكن لسبب مختلف. وهذا النمط الذى يكثر بين الإناث يتمتع بقدر أكبر من الشحوم وإن لم يكن بديناً بالضرورة. وفى حين أن متوسط الشكل يحب الأكل، نتيجة للنشاط البدنى الذى يعتبره متعة فى الحياة، فإن يميل بطبيعته إلى اعتبار الأكل متعته المادية الرئيسية.

إن لكل واحد منا ميوله الرياضية الخاصة، وطاقاته، حسب النمط الجسمى الذى ينتمى إليه، إذن، فنوع النشاط المفيد لك، هو النوع الأكثر مواءمة لحاجاتك الفسيولوجية والتشريحية. فقد يستمتع شخص بالألعاب التنافسية، بيتما يميل الآخر إلى الأنشطة الجسمانية التى لا تربطها أية صلة بالألعاب المختلفة، (بناء المخيمات مثلاً)، وقد يستمتع آخرون بأنشطة رياضية غير ذلك، ويرجع السبب فى هذا جزئياً إلى دوافع فسيولوجية وسيكولوجية بطبيعة الحال.. ولكن ليس هناك نشاط رياضى أفضل من غيره بالنسبة لنا، لأنه أكثر راحة فى أدائه، وأيسر فى معظم الأحيان. ولا يتسنى للمرء تحسين لياقته إلا من خلال بذل جهد أكبر تدريجياً لزيادة طاقته. ولذا يجب عليك أن تختار نمطاً متوسط الجهد من النشاط، لئلا ترهق نفسك، ثم تشجع نفسك على زيادة مقدار النشاط بالتدريج.

لكن ينبغى عند ممارستك لأى نشاط رياضى، أن تصل إلى حد الإنهاك، والإنهاك هو نتيجة لتجاوز القدر المعقول من النشاط الذى تريد بذله. إنه الشعور الذى يترتب على إجهادك لجسمك، إلى درجة تجعل الجسم يلجأ إلى احتياطيه الداخلى حتى يبقيك

حياً. وهذا الاحتياطى ينبغى ألا يستخدم إلا فى حالات الضرورة الحقيقية، وليس نتيجة لنشاط تبذله يومياً أو أسبوعياً. والمفترض فى النشاط الجسمانى، فى الواقع أن يبعث فيك الحيوية لا أن يرهقك. ولكن هذا الشعور بالحيوية، لا يأتى إلا بعد بضع دقائق، أو بضع ساعات من زوال شعورك بالتعب، وهو من الأشياء التى تميز التعب البسيط عن الإنهاك الشديد، بعد بذل النشاط البدنى.

فلو أنك أمضيت فترة طيبة فى النشاط البدنى، وإن السير مسافة ميل أو ميلين (رياضة المشى)، فالمفروض أن يزول تعبك بعد انتهائك لفترة وجيزة، وأن تحس أن بمقدورك بذل جهد إضافى. لكن إياك وأن تبذل جهداً إضافياً. عليك أن تزيد مقدار النشاط تدريجياً كل مرة، ثم تنال قسطاً من الراحة، أو تمارس نوعاً من النشاط أقل إرهاقاً.

وإذا لم تحس بقدرتك على بذل المزيد من النشاط بعد انتهائك، فمعنى هذا أنك بذلت جهداً أكثر من اللازم، وأنك فى حالة إنهاك، ومن ثم عليك أن تتجنب هذا الإنهاك.

إن النشاط الرياضى المتقطع لا يفيد، وعليك بالحركة المستمرة أثناء فترة ممارسة النشاط. حتى حين يقوم المرء ببعض المهام، فمن الأفضل له أن يؤديها إن أمكن، وهو واقف على قدميه، أو وهو يتحرك بدلاً من كونه جالساً، لأن ذلك يسهم فى لياقته.

فالشخص الذى يجلس فى مقعده لثمانى ساعات، ثم يجلس ساعة ليتناول غذائه، ويجلس أمام التلفزيون أربع ساعات أخرى، ويرقد فى سريره ثمانى ساعات، لا يمكنه أن يعوض هذا الخمود الحركى من خلال مباراة تنس يلعبها مرتين كل الأسبوع. لذا يحسن بك أن تدمج كل أنواع الأنشطة الطبيعية فى حياتك.

وأفضل منه الشخص الذى لم يكن رياضياً بطبعه، وإنما اعتاد السير لمسافات طويلة كل يوم لسنوات طويلة، وكان سيره هذا غير متقطع، ويستمر أحياناً لمدة ساعة أو ساعتين. ولا نعنى هنا أن السير لمسافة طويلة هو الرياضة المثالية، وإنما نعنى مبدأ الحركة المستمرة أثناء فترة ممارسة النشاط.

لكن من مميزات الألعاب الرياضية أنها ممتعة، وهذه هى الحقيقة التى يجب عليك أن تعلمها أثناء ممارستك لأى نوع من النشاط، فإنك لو أحببت النشاط الذى تمارسه، فسوف تستمتع به أكثر، وبالتالى فسوف يكون أفيد لصحتك وشبابك. فالعبرة ليست بما تفعله لتحتفظ بشبابك، وإنما العبرة "بالكيفية" التى تفعله بها، والسبب الذى يدفعك إليه والحساء أو المشهيات التى تقدم قبل الوجبات تعتبر أكثر من مجرد صنف إضافى. فهى وسيلة لشحذ الشهية تدريجياً، وإعداد الجهاز الهضمى لكميات الطعام التى سيستوعبها. حتى الشمس تشرق ببطء، والسيارة تحتاج إلى تسخين قبل أن تتحرك. دعونا نتعلم من الطبيعة، ونعدّ أجسامنا بالتسخين قبل الشروع فى أى نشاط جسمانى.

الماء هو الخطوة الخامسة

فى بناء القوة العصبية المتينة

بسم الله الرحمن الرحيم: "وجعلنا من الماء كل شىء حى" صدق الله العظيم. تؤكد هذه الآية القرآنية الكريمة أن الماء ضرورى لاستمرار الحياة وأن الماء موجود فى كل شىء حى، وأن الماء لازم لبقاء الكائنات الحية على ظهر الأرض. وفوائد الماء فى حياة الإنسان كثيرة جداً يصعب حصرها لأن الماء حياة الإنسان، فهو يدخل فى معظم أعماله ونشاطاته اليومية الخاصة والعامة؛ ينشط الجسم بشكل عام خصوصاً عند استخدامه

للاستحمام، ويرمّ الجلد وينعش البشرة فيعطيها نضارة وطراوة، ويفتح المسام لاستقبال حرارة الشمس والأكسجين وغيرها مما يحتاجه الجسم ليبقى متماسكاً، نضراً ليناً، يتدفق بالحياة. كما يساعد على إفراز المواد السامة والمضرّة التى يلفظها الجسم يومياً عن طريق البول أو الغائط أو العرق.

وقد خلص المتخصصون فى معالجة الأمراض الجسدية والنفسية إلى طريقتين لا ثالث لهما: "المعالجة بالاستحمام والمعالجة بالماء"، وكلا الطريقتان تعيد إلى الجسم توازنه وإلى النفس صفائها المفقود.

الاستحمام:

الاستحمام هو أن يغمر الإنسان جسده فى الماء الساخن أو البارد برهة من الوقت مرة كل يوم، ليخرج إلى عمله أكثر نشاطاً وحيوية ومرونة.

فالاستحمام ينشط الجسم ويزيل الأوساخ والعرق، ويفتح المسام الجلدية ويؤمن الماء الضرورى لحياة الخلايا وينشط الدورة الدموية، ويساعد على إعادة التوازن إلى العقل والجسم، وينشط الذاكرة بعد أن يعيد الصفاء إلى الذهن.

يلجأ الإنسان إلى الاستحمام فى حالات عدة منها:

- التعب والإرهاق.
- اختلال التوازن الجسدى والنفسى (حالات التوتر العصبى والقلق).
- الاستعداد للعمل أو بعد الانتهاء منه.
- إزالة العرق والأوساخ العالقة بالجسم.

- التخلص من الحرارة المرتفعة وخصوصاً في المناطق الاستوائية. وفي الأثر: "النظافة من الإيمان"، ولكي نبني قوة عصبية متينة يجب أن يكون جسمنا نظيفاً من الداخل ومن الخارج.

وفي نظري أن الدش هو أفضل طريقة لتنظيف الجلد، وأن يستعمل صابوناً خاصاً بالحمام، مصنوعاً على أساس حمضي، لا تستخدم الصابون المصنع من إضافات قلوية، حتى لا تحطم الأساس الحمضي للبشرة فتصبح جافة وكثيرة الحساسية مما يؤدي إلى فقدان القوة العصبية.

حمام الماء البارد:

- يمارس هذا النوع من الحمامات مرتين أسبوعياً، في مياه لا تزيد حرارتها عن ٢٥درجة مئوية شرط ألا يستمر الاستحمام أكثر من دقيقة واحدة، وبقدر ما يكون الماء بارد يقصر المكوث فيه.
- يقوم المستحم مباشرة بعد انتهاء الحمام، بتنفيذ مساج يدوي للجسم مادام رطباً (لا تستخدم المنشفة بعد الدش)، وسوف يساعدك ذلك على خلق جملة عصبية متينة، وحين يجف جسمك بواسطة الأيدي تستطيع أخذ منشفة سميكة وفرك جسمك جيداً بها.

إن هذه العمليات: الماء البارد والتخفيف بواسطة الأيدي، وفرك الجسم بمنشفة سميكة، تزيد البشرة صحة، وسيظهر لديك بعد هذه العمليات شعور بالانتعاش والنشاط.

ولهـذا الـنوع من الحمامات فوائد أخرى كثيرة منها: ترويض الجسم على تقبل قسـوة الطبـيعة والقـدرة عـلى مقاومـة عوامـلها، وجعـل الإنسـان قادراً على التكيف مع التحولات الحرارية، وتنشط الدورة الدموية.

حمام الماء الساخن ضرورى لبناء

قوة عصبية متينة

إذا قضـى الإنسان يوم عمل مرهق مع بذل الكثير من الطاقة العصبية فإن أعصابه سـوف تصـبح كمـا لو كانت معقودة فى عقدة، ولا يجوز فى هذه الحالة الاستحمام بالماء الـبارد، إذ لابـد مـن الاسـتحمام بمـاء ساخن قد تصل درجة حرارته إلى ٣٩ درجة، ٤٠ درجـة مـئوية (يزيد من حرارة الجسم حتى تصل إلى ٣٨ درجة مئوية ونصف الدرجة). أمـا مـدة الاسـتحمام فـى المـياه السـاخنة فيجب أ لا تتعدى العشر دقائق، وهى تولد فى الجسـم دفعـاً حـراريا ينشِّط قوة التجدد والبناء ويؤمن احتراق المواد السامة ويخفف من القابلـية الـزائدة للطعـام، مـن هنا كان العرق الناجم عن الاستحمام بالمياه الساخنة سبباً رئيسياً فى إعادة تفتح الغدد الجلدية وتنشيطها. كما أنه يساعد على إعادة تنظيم الدورة الدموية وسلامة عملية الهضم

التدرج الحرارى:

الـتدرج الحـرارى فـى مـاء الاستحمام ضرورى جداً لتأتى النتائج وفق الأهداف المحددة. تبدأ الأولى من الحمام فى الماء العادى، أى درجة حرارة لا تتعدى حرارة المياه الجارية، ثم ترفع الحرارة درجتين فقط شرط أن تكون الحرارة فى غرفة الحمّام مرتفعة بحيث لا تسبب أى ارتعاش عند المستحم.

يساعد استعمال الصابون فى هذا الحمام على غسل الجلد من الدهنيات السطحية والأوساخ التى تلفظها المسام. وينصح الدكتور "بواجيه" باستعمال نوع من الخل يمزج مع الصابون للمساعدة على تعقيم المياه وتنقيته من الجراثيم.

ويضيف الدكتور "بواجيه": على المستحم أن يبدأ أولاً بغسل الرجلين ويتابع صعوداً حتى الرأس. هذا النوع من "الفرك" بالليفة والصابون والخل ينشط الدورة الدموية، وهو ضرورى قبل الاسترخاء فى الماء الساخن الذى يستمر بين ١٥و٢٠ دقيقة.

هناك مواد أخرى تضاف إلى الماء الساخن ينصح بها الدكتور "بواجيه" كالملح والزيت النقى لها تأثير جيد على الجسم.

أهمية التدرج الحرارى للمرضى (ارتفاع درجة الحرارة):

تجدد الإشارة هنا إلى أن الأشخاص الذين يشعرون بارتفاع مفاجئ فى درجة حرارة أجسامهم من جراء مرض ما، يتمكنون بواسطة الاستحمام من خفضها إلى المعدل العادى وذلك برفع درجة حرارة الماء إلى مستوى درجة حرارة الجسم المرتفعة، ثم تخفيف درجة حرارة الماء حتى الدرجة ٣٦,٥ أى المستوى الطبيعى لحرارة الجسم.

يجب تكرار هذا النوع من الاستحمام مرتين أو ثلاثة فى اليوم إذا استمرت الحرارة فى الارتفاع مع الاحتفاظ بدرجة حرارة الغرفة مرتفعة. وبعد الحمام مباشرة يأوى المريض إلى الفراش ملفوفاً بثوب من القطن السميك ثم يخلد إلى الراحة.

السباحة الصانع العظيم للقوة العصبية

السباحة هى أفضل التمارين لبناء القوة العصبية.

إياك أن تقول أنك تخاف الماء، أو أنك لا تستطيع السباحة. يمكنك التخلص من مخاوفك وتعلم السباحة بقيادة معلِّم خبير حتى تتقنها بشكل جيد، واجعلها جزءً لا

يـتجزأ من رياضتك اليومية، وسوف تخلصك من القلق والأرق والتوتر العصبى، بل تنعم بنوم هادئ كالطفل الرضيع. إن السباحة مصدر دائم للسعادة، ولبناء قوة عصبية عظيمة، ومصدر هائل للصحة والعافية.

فائدة الحمامات الشمسية

الشـمس هـى مصـدر للطاقـة، وكـل مـن يعيش ويتنفس وينمو يحتاج إلى الطاقة الشمسـية.. وعندما تسقط أشعة الشمس الدافئة على الجسم فإنها تعطيه الطاقة الحياتية والديناميكية، وتشحنه بقوة جديدة.

ولكـن الحمـام الشمسـى مضـر للصـحة إذا لم يسـبقه حمـام فـى المـياه الباردة أو الفاترة، وهو صحى جداً إذا تم فى ظروف مناخية ملائمة.

إن المعالجـة الشمسية "Heliotherapy" ضرورية جداً للصحة العامة، لأنها تـزود الجسـم كمـا قلنا بطاقات من الحرارة اليومية، وتساعد على قتل الجراثيم واندمال تشققات الجلد. أضف إلى ذلك أن حرارة الشمس تؤدى دوراً مهماً فى إزالة البقع الجلدية بتأميـنها كمـيات مـن الفيـتامين "D" الـذى يـزيل السـيترول "Sterol" (مادة كحولية صـلبة يفرزها الجلد الناشف). كما ينظم كميات الكالسيوم والفسفور التى يتطلبها الجلد لـلمحافظة عـلى طـراوته وليونـته ونعومـته. لذلـك يفـرض الاسـتحمام فـى الشمس على المصابين بالشلل والمُقعدين.

وأفضـل أوقـات الحمامـات الشمسـية الصـباح الـباكر، وساعات منتصف النهار. أشـعة الصـباح الـباكر هـى الأشـعة المهدئـة، فخـذ حمـامك الشمسى صباحاً بين الساعة السـابعة والسـاعة الحاديـة عشـر، واختبـئ من أشعة الشمس بين الساعة الحادية عشر والسـاعة الثالـثة بعـد الظهر، مادامت هناك خطورة من الأشعة الشمسية فوق الحمراء،

أما الوقت الممتد من الساعة الثالثة بعد الظهر وحتى غروب الشمس فهذا أيضاً وقت مُفضّل لأخذ الحمام الشمسى.

تجعل هذه الأشعة الشمسية غير الحارقة البشرة أكثر نضارة، كما تجعلها لامعة وبرونزية. تُنعش الشمس أعصابك المنهكة وتحرك إجهادات المشاعر، وإذا كنت تستطيع التنسيق بين الأعضاء والحمام الشمسى، فإنك بذلك تملأ احتياطى الجسم من القوة العصبية.

إياك أن تقول إنك مشغول جداً، وليس عندك الوقت الكافى للحمامات الشمسية، فلابد أن يكون عندك أيام عطلات وبدلاً من أن تملأ كرشك بالطعام فى هذه الأيام، خذ حماماً شمسياً لمدة ثلاثين دقيقة.. وسترى!

لا ننسى أن نلفت الانتباه إلى مضار الحمام الشمسى، فالتعرض للشمس فترة طويلة يتسبب فى أعراض جلدية حتمية يصعب بعدها التخلص منها بسهولة. فعلى المستحم إذاً أن يتعرض لأشعة الشمس تدريجياً وعلى دفعات موزونة حتى إذا اكتسب المناعة أرخى لسجيته العنان واسترخى فى حمامه الشمسى لساعات طويلة.

إن الأضرار الناجمة عن الحمامات الشمسية غير المدروسة تتمثل فى ظهور بقع حمراء فى الجلد قد تتحول إلى حروق عميقة أو إلى نوع من الإكزيما "**Eczema**" أو تتسبب فى سرطان الجلد. وتسبب الحساسية ضد الشمس اضطراباً مزاجياً وآلاماً فى الكبد والغدد الصماء، وينتج عنها جفاف فى الجلد وتجعدات عميقة، كما تسبب فى حالات معينة عسر هضم يولد الإغماء.

يقول الدكتور "سلمانوف": إن الإغماء الناجم عن الحمام الشمسى يؤدى، فى حالات خاصة، إلى التهابات سحائية "دماغية" واضطرابات فى النظر قد تصل إلى فقدان الرؤيا. وحتى تحول دون ذلك، يقول الدكتور " سلمانوف": يجب على المستحم فى

الشمس أن يغطس فى الماء مرات عدة، والأيام معدودة قبل الاسترخاء ساعات تحت أشعة الشمس. فمياه البحر بما فيها من مواد كيماوية تستر الجلد فتمنع الإصابة بالإعراض الجلدية التى تسببها حرارة الشمس فى الجلد الجاف.

كما ينصح بضرورة غسل اليدين والقدمين بعد كل استرخاء، ولتسهيل الدورة الدموية وعملية الهضم.

اختزن قوتك العصبية

١) لا تطلب من جسمك أكثر مما يستطيع فعله، إن فعلت ذلك فسوف تعانى من إجهادات عصبية مستمرة، أنا أومن بالكمال، لكن بشرط ألا تكون الأعصاب هى الثمن.

٢) وتذكر جيداً أنه لا يمكن للإنسان منفرداً أن يقوم بكل شيء . افعل ما تستطيع فعله، عندها تصبح الحياة أطول وأكثر صحة وسعادة.

٣) تحدث عما يقلقك، لا تنغلق على نفسك.. إذا كنت تشعر بعدم الراحة تجاه إنسان ما، اقترب منه ووضح له بهدوء كل شيء، يظهر هذا عادة على شكل سوء تفاهم فقط، أدخل مثل هذه المبادئ فى كل علاقاتك الاجتماعية: مع أطفالك، ورفاقك وأقاربك وزملائك. ما أكثر الأزواج والزوجات، الأباء والأبناء الذين يحملون همومهم بداخلهم، دون أن يبوح أحدهم للآخر، وذلك حتى يجدوا الاهتمام المشترك فيما بينهم، إنهم يبنون جداراً حجرياً حول أنفسهم، وهذا سوف يؤدى إلى انهيار القوة العصبية، يجب أن يثق الإنسان بأحد ما فى هذا الوقت، بصديق أو بطبيب أو بشيخ، وسوف يساعدك مثل هذا الحديث أن تنظر إلى الأمور نظرة أخرى وتجد لها الحل.

٤) احفظ مزاجك، فالمزاج تحفة رائعة جداً لا يجوز التفريط فيها، عندما يكون مزاجك تحت سيطرتك الشخصية، فإنه يصبح قوة تسير بك نحو الهدف المرغوب. وعندما تفقد السيطرة على مزاجك، فسوف يسبب لك ولمن حولك الكثير من الآلام. لا تغضب، لأنك عندما تغضب، فأنت بحق تفقد قوتك العصبية الثمينة. عندما تشعر أنك غاضب، ابدأ بالعد ولا تنطق بأية كلمة، لأنك سوف تندم فيما بعد، ثم حاول أن تمارس أى نوع من أنواع الرياضة. ولكى تتخلص من الغضب، قم بجولة طويلة فى الهواء الطلق، كما يقول المتخصصون فى الطب النفسى، ويشير عليك أن تبتعد عن الإنسان أو الموقف الذى أدى بك إلى هذه الحالة، فلا تحاول أن تقول له كل شيء، لأنك فى هذه الحالة سوف تفقد قوتك العصبية الثمينة.

٥) اسبح أو تنزه فى الحدائق، أو اعمل أى شىء فى البيت، مارس أى نوع من التمارين، سوف يساعدك هذا على تحسين مزاجك، واستخدم قوتك العصبية بالشكل الصحيح. لا تستخدم قوتك العضلية أثناء الغضب، واحفظ مزاجك تحت السيطرة التامة طول الوقت.

٦) وقد عالج الإسلام ظاهرة الغضب بأفضل ما يكون العلاج، يتجلى ذلك فى قول النبى - صلى الله عليه وسلم: "إن الغضب جمرة توقد فى القلب ألم تروا إلى انتفاخ أوداج الغضبان وحمرة عينيه؟ فإذا وجد أحدكم من ذلك شيئاً، فإن كان قائماً فليجلس وإن كان جالساً فليقم، فإن لم يزُل ذلك فليتوضأ بالماء البارد أو يغتسل، فإن النار لا يطفئها إلا الماء"[١]

---

(١) الأحياء ١٥١/٣، وكنز العمال: ٢٨/٢

وكان صلى الله عليه وسلم إذا غضبت السيدة عائشة أخذ بأنفها وقال: "يا عويش، قولى: اللهم رب النبى محمد اغفر لى ذنبى، وأذهب غيظ قلبى، وأجرنى من مضلات الفتن"[1]

تجنب النزاعات

القليل من الناس من يستطيع أن ينافس بهدوء وفطنة دون أن يهيج أعصابه، ولهذا فإنى أنصح الناس الذين يريدون أن يحافظوا على قوتهم العصبية، أن يبتعدوا عن النقاشات المهيجة للأعصاب إن آلاف الجرائم ومئات الاضطرابات العصبية يمكن أن تظهر نتيجة النزاعات التى تبدأ من حوار أو نقاش عادى، فقد يسبب النقاش الحاد أثناء الطعام قرحة فى المعدة، ولهذا عندما يشعر الإنسان بأن النقاش قد احتد عليه أن يتوقف مباشرة. اتبع مبدأ بسيط دائماً: "يمكن أن تكون محقاً، لكنى الآن لن أناقشك".

لا تنازع أحد ولا تغيظ الآخرين، ولا تسمح لأحد بأن يغيظك. تفادى معاشرة الناس الذين يحبون مثل هذه السفاهات. إذا سمحت لنفسك ولو لمرة واحدة أن تكون كبش الفداء من أجل أحدهم، فإن هذا الواحد سوف يستمر فى تعذيبك، لكن إن تجاهلت ملاحظاته، أو انسحبت بهدوء، فسوف يتركك إلى الأبد. مثلما أنه لا يمكن خلط الزيت بالماء. هناك أناس لا تتفق أفكارهم معك أبداً، فلا يمكن لكل إنسان تعاشره أن يتفق معك فى الآراء ووجهات النظر. فيما يخصنى فإنى أحاول دائماً أن أتفادى الناس، إنك بذلك تضر بنفسك، وإنما ابتعد عنهم فقط، وإذا اضطررت أن تكون فى مجتمعهم، حاول ألا تحادثهم.

---

(١) الأحياء ١٥١/٣

ألق الهم عن كاهلك

لا تكن حساساً فوق العادة إن خاطبك أحدهم بحدّة، حاول أن تنسى، لا تصنع من الحبة قبة، ولا تضيع قوتك العصبية فى نقاش هذا الحدث، هناك الكثير من مرضى النفس فلا تنحدر إلى مستواهم "التعاسة تحب الجماعة"، لا تصدقهم وتجنبهم. فليحقد، ويحسد، ويشك الآخرون، أما أنت فلا.

كن عاقلاً لكى لا تسمح لهذا السم أن يجعلك مريضاً، لا تبحث فى الناس عن الكمال، حاول أن ترى فيهم حسناتهم فقط. تذكر الحكمة التى تقول:

حتى أنه فى أسوأ الناس الكثير من الخير.

وفى أفضل الناس الكثير من السوء.

ومن ثم يصعب علينا أن نفرق بين إنسان وآخر.

لا تدخِّن

هناك نفرٌ من الناس يقتلون أنفسهم بالتدخين، وقد ثبت علمياً أن النيكوتين سُمّ قاتل لجميع الناس، ومما لا شك فيه أننا الأطباء نحرمه تحريماً باتاً، وفى بعض الحالات يكون بمثابة أداة قتل للمرضى مثل مرضى الشرايين التاجية مثلاً أو قرحة المعدة.. فإذا كنت مصاباً بمرض من هذا القبيل فمن الحمق أن تقدم على التدخين، لأن كل نَفَس تجذبه من السيجارة بمثابة خطوة نحو الهاوية أو مسمار جيد فى نعشك.

أما المصابون فى عروق أرجلهم فأمرهم أخطر، ويبدأ هذا المرض بشىء يشبه التقلصات، ومع الوقت يجد المصاب صعوبة فى المشى، وتزداد الآلام حتى ليضطر إلى التوقف عن السير بضع لحظات إلى أن يزول الألم فيستأنف طريقه، ومع الوقت تحدث الجلطة التى ينجم عنها قطع إحدى الرجلين أو كلتيهما إذا أصر المريض على عدم الإقلاع

عـن الـتدخين. فـى هـذه الحـالات لا شك أن التدخين سُمّ قاتل. والترياق الوحيد أن تقلع عنه وتطرحه من ذهنك مرة واحدة.

ومـن الخطـورة بمكـان تلك العلاقة الوثيقة بين التدخين ومرض السرطان، ثبت هذا من خلال الأبحاث العلمية الجادة، ومن هنا صدرت التوجيهات من الحكومات بسن القوانـين، عـلى أغلفـة علـب السجائر، وفى وسائل الإعلام والمواصلات، منبهة ومحذرة للمدخـنين أن يكفـوا عـن هذا الخطر الداهم الذى يهدد الصحة والبيئة ويؤدى مواطنيهم من غير المدخنين.

وإيـاك أن تصـدق أن عـادة مثل التدخين يمكن الإقلاع عنها بالتدريج. وقد جرت عـادتى عـلى أن أصارح المريض بأنه لم يعد أمامه أمل فى إمكان العودة إلى التدخين، لأن حالـته مهمـا تحسـنت لـن تسمح له بذلك. وفى هذه الحالة يريح اليأس أعصاب المريض نسـبياً فـلا يتعذب بالأمل الكاذب، ولا يعيش ليعد الأيام والساعات التى ستنقضى حتى يسـمح له بمعـاودة الـتدخين. وذلـك المجهـود العصبى إرهاق فى حد ذاته يجب تلافيه باليأس (منه) الذى هو إحدى الراحتين.

وقـد كشـفت لى الـتجربة عـن مبلغ ما تدخره إرادتنا فى بعض الأحيان من قوة. فقـد أصـارح مريضـاً وأقول له: أشعل الآن سيجارتك الأخيرة، ويروعنى منه أنه يرفض ذلـك معتـبراً السيجارة التى دخنها قبل أن يدخل عندى آخر سيجارة، مع أنه يكون من المدمنين الذين يستهلكون أكثر من خمسين سيجارة يومياً.

وأخيراً دعنى أكرر عليك التحذير الذى لا محيص عنه وقد اقتضى الأمر أن تقلع عـن الـتدخين: إن التدخين عادة قديمة متسلطة لا سبيل إلى قهرها بالمطاولة، بل بضربة واحـدة قاضـية، لأن المطاولـة تقوى هـذه العـادة، لأن تذكـر دائماً بسلطانها المتأصل فدع إرادتك تقول وتفعل: لا تدخن.

اضحك من قلبك

هناك مثل قديم يقول: "اضحك يضحك معك العالم بأسره، وإن بكيت بكيت وحدك". الضحك من القلب هو الضحك الطبيعى المنطلق النابع من سرور داخلى حقيقى.. وهو يضحك يزيد دقات القلب، ويزيد التنفس ويُغرق العينين بالدموع، ويبعث الاحمرار فى الجلد والوجه.. وكلها من علامات زيادة الدورة الدموية وما يتبعها من تخلص من المواد الضارة فى الجسم عن طريق الكليتين والرئتين فيستعيد الجسم نشاطه وتتجدد حيويته.

الضحك فى حد ذاته تمرين يخلق جواً طبيعياً فى منطقة الجوف، يرسم الضحك لك الصحة التى تكون نتيجة الحالة الروحية السعيدة، حاول أن تتجهم وسوف تجد نفسك فى دوامة اليأس، والمزاج السيء، وسوف تكون جاهزاً للاستجابة لأقل التأثيرات الجانبية طبيعية كانت أو مصطنعة، إن مثل هذه الحالة النفسية تخنق الأعصاب التى تشل بدورها القلب والرئتين. أما الضحك فيخلق حالة معاكسة تماماً.

وبذلك يمكن أن نقول: إن الضحك والمرح له آثار إيجابية مؤكدة على صحة الجسم وزيادة المناعة ضد الأمراض بينما يؤدى الحزن والغم إلى سرعة اضمحلال الجسم وإصابته بالأمراض.

ولقد أنشأت بعض المراكز المتخصصة فى بعض مستشفيات الدول الغربية للعلاج بالمرح والضحك، ساعدت كثيراً فى تحسين حالات من الأمراض المستعصية، خاصة الأمراض النفسية والفصامية كالاكتئاب والأمراض العضوية كالسرطان والأورام الأخرى المختلفة فضلاً عن فائدتها المؤكدة فى التخلص من القلق والتوتر العصبى ولن يمر وقت طويل إلا ونجد تأشيرة طبية على تذكرة مريض دخل المستشفى للعلاج تقول: "يحول إلى

قسم الضحك والمرح مرتين أسبوعيا لمدة ساعة فى نفس التذكرة التى تذكر العقار محددة إياه بقرص ثلاث مرات فى اليوم مثلاً..

ابتسم

قم بالتجربة الآتية: توقف عن القراءة وابتسم سوف تشعر داخلياً بسعادة غير مفهومة المصدر رغم أن لم يكن عندك سبب محدد لذلك. بعد ذلك تجهّم سوف تشعر أنك غاضب فعلاً، لو أننى فى هذه الحالة وضعت مقياس النبض على رسغك أو قمت بجس نبضك لوجدت حالة إنهاك فى عمل قلبك تؤكد أن كل أعضاء جسمك قد استجابة لحالتك النفسية السيئة بشكل فظيع.

إذاً ابتسم، ابتسم عندما تقرأ، عندما تكون هادئاً وترتاح، عندما تكون غاضباً أو تنازع أحدهم، فى النهاية سوف تمنحك الابتسامة الشعور بالسعادة. اقرأ الكتب الجديدة، هناك الكثير من الكتب المنعشة الذكية. اختر لنفسك برنامجاً إذاعياً أو تليفزيونياً يجبرك عل الضحك. ابق بعيداً عن الناس ذوى المزاج السىء وتعابير الوجه المرهقة، فأنا لهذا السبب بالذات أحب أن أكون بين الأطفال أو بين الشيوخ كبار السن الأطفال أو بين الشيوخ كبار السن، لأنهم يضحكون دائماً.

أحب أن أكون بين الناس الذين يملكون روح النكتة، وفى الحديث"روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كلت عميت"[1] فالتعقيد والانصراف عن الناس بوجه عبوس متغطرس أمر يأباه الإسلام لذلك جعل الله الابتسامة فى وجه أخيك صدقة، وجعل إدخال السرور على الآخرين من أعظم القربات عند الله تعالى.

---

(١) العقد الفريد ٣/٣٠٦، ونهاية الأدب: ٤/٢

يعجبني الناس الذين لا يتعاملون دائماً بجدية، يُعتبرون شباباً بقلوبهم رغم أنهم كبار بمظهرهم. إن العواطف مُعدية فكن محاطاً دائماً بالناس الذين يشعرون بالسعادة وسوف تكون سعيداً، ابتسم، وسترى.

تعلَّم أن تعيش مع نفسك

تذكر أنك تذهب إلى هذا العالم وحيداً، وتذهب وحيداً، وكم يكون رائعاً إذا كانت عندك عائلة جيدة وأصدقاء مخلصون لكن عدا ذلك يجب أن تتعلم العيش مع نفسك لا تكن صريحاً جداً مع أحد ما، فالعلاقات الوطيدة تخلق الازدراء، حافظ دائماً على عزّة نفسك، حتى مع نفسك.

يجب أن تكون أنيساً؟ جيداً لنفسك فلا تمل نفسك أبداً ولا تشعر بالوحدة، سوف تفهم نفسك أكثر، وبعد ذلك تعلّم أن تفهم الناس، كن مشغولاً وسعيداً.

إذا اتبعت برنامج بناء القوة العصبية المتينة فستكون مشغولاً وسوف يكون يومك مليئاً بما يُمليه عليه برنامج الحياة الطبيعية مثل: التنقل، التنزه على الأقدام، التمارين، التنفس العميق، تناول الطعام القيّم، قراءة الكتب المفيدة، وأهم من ذلك كله ويأتي في المرتبة الأولى الإيمان العميق بالله سبحانه وتعالى وأداء الصلوات في أوقاتها وياحبذا لو كان لك ورد دائم يومى تخلو فيه مع الله، فيهبك القوة والقدرة على مواجهة الحياة وهو نعم المولى ونعم النصير.

فالإنسان المشغول دائماً سعيد، فكن ذلك الإنسان، ومن ثم لا يوجد لديك وقت للنزاع، أصبحت الحياة بالنسبة لك مسلية، تحلّى بكل دقيقة فيها، لديك أربع وعشرون ساعة رائعة في اليوم، لا يمكن لأى إنسان أن يملك وقتاً أكثر في اليوم، ولو كان ملكاً أو مليونيراً عش يومك كأنه حياتك، احرص على كل دقيقة فيه، والوقت كالسيف فلا تقتله دون فائدة.

عِشْ اللحظة السعيدة

هـذه حـياتك، وإن أعطيـت لحظـة سعيدة، فيجب أن تستغلها قدر الإمكان قال حاهيمـيان: "أنا أعيش مرة واحدة، وإن كان هناك شيء جيد يجب فعله، فاسمحوا لى أن أقوم بهذا الآن، دون إرجاء لأننى لن أعيش مرة أخرى".

قال الشاعر أحمد رامى على لسان الخيام فى الرباعيات:

لا تشغل البال بماض الزمان ولا بآت العيش قبـل الأوان

واغنم من الحاضر لذّاتـــــه فليس فى طبع الليالى الأمان

يجـب أن نجعـل حياتـنا اليومـية مـثالاً للصحة والسعادة، إن هذا سوف يساعد الآخـرين مـن حولـك، فـى أسـرتك، عـلى السير فـى نفـس الطـريق المؤدى إلى الصـحة والسعادة، إن مثل هذه الحياة هى أمان مزدوج لك ولأسرتك.

تعلَّم أن تحفظ لسانك خلف أسنانك

قال الشاعر:

أقلل كلامك واستعذ من شره إن البلاء موكل بالمنطق

إذا أردت أن تكون محبوباً من الآخرين، يجب أن تكون عندك قوة عصبية متينة فـتدرك بهـا مـتى تسـتطيع أن تتكـلم، ومتى لا تستطيع. "كلما فكر الإنسان أكثر.. كلما نكـلم بشكل أقل". هكذا يقول مونتيسكى، إن الثرثرة إنفاق للقوة العصبية، لا تقل شيئاً عـن الآخـرين، ولا تـثرثر، واسـأل نفسك دائماً: هل هذا حقيقى؟ هل هذا جيد؟ هل من الضرورى فعل هذا؟ وبهذا يصبح عندك الكثير من الأصدقاء الرائعين المقربين والأعزاء.

يقـول موليـير: "هناك مكملات رائعة لكل ما نتحلى به فى الحياة.. وهى شكر كل من نحب".

فن تبديل الأفكار

إن استبدال الأفكار الحزينة بالأفكار السعيدة هى الوسيلة المثلى التى تستطيع أن تنقذك من أشد المطبات العصبية التى تعترض طريق حياتك، إن فقدان إنسان قريب لقلبك هى أعظم المآسى فى الحياة ويمكن أن تؤدى إلى الكساد العصبى، أدرك كم هو صعب أن يحاول الإنسان أن يسيطر على مثل هذه الحالة، لكن هذا كله يمكن فعله باستخدام تبديل الأفكار، تستطيع بقوة الإيمان والإرادة أن تلقى عن كاهلك الأفكار البائسة الحزينة، وأن تبدلها بالذكريات السعيدة. إن الحزن هو أكبر إنفاق للقوة العصبية، لا تستطيع الدموع أن تجتث سبب المصيبة، إن مثل هذا الأنفاق غير المفيد للطاقة العصبية يمكن إيقافه بتبديل الأفكار، فلتشغل ذهنك بالأفكار السعيدة الخلاقة فقط ولا شيء غيره. كتب الأستاذ محمد عبد الظاهر خليفة[1]: "لقد أعجبتنى طريقة أهل عنيزة بنجد فى جنائزهم ومآتمهم ومقابرهم، فرأيتهم لا يصيحون ولا ينوحون، ولا يأتون فيها منكراً من القول وزوراً، يمشون فى الجنازة صامتين خاشعين لا تصحبهم النساء، ولا يسمح لهن بالخروج، ولا يجتمع أهل الميت بعدفن ميتهم فى مكان معين لتقبل العزاء، وإنما يذهب كلٌ إلى مصالحه، فالتاجر يذهب إلى متجره، والزارع إلى مزرعته، والبستانى إلى حديقته، والمدرس إلى معهده أو مدرسته..".

وهذا فى حد ذاته إن دل فإنما يدل على قوة الإيمان والإرادة التى يتحلى بها القوم هناك.. ومن الكلام الطيب الجميل للتعازى هذه الطائفة من الأقوال.. عزى أعرابى ابن عباس فى أبيه العباس رضى الله عنهما فقال: "خير من العباس صبرك بعده، والله خير منك للعباس" فقال ابن عباس ما عزانى أحد بأفضل من تعزيتك. وكتب ابن المقفع

---

(١) الحياة البرزخية من الموت إلى البعث.. الأستاذ محمد عبد الظاهر خليفة ص ٢٣٤

تعزية لصديق له في ولده فقال: "أعظم الله على المصيبة أجرك، وأحسن على جليل الرزء ثوابك وعجل لك الخلف ادخر لك الثواب عليه".

وكتب شخص إلى صديق له يعزيه في أخيه المتوفى فقال: "ما تصنع يا أخي والقضاء نازل والموت حكم شامل، وأنت تعلم أن نوائب الدهر لا تدفع إلا بعزائم الصبر فصبراً صبراً.. ففحول الرجال لا تستفزها الأيام بخطوبها، كما أن متون الجبال لا تهزها العواصف بهبوبها، وقدر الله هو المقدر وأجل الله إذا جاء لا يؤخر، وكلما كان من الرزء أوجع، كان عليه الآخر أوسع.. " ويقول ملتون في الفردوس المفقود: "يستطيع العقل البشرى أن جهنم جنة.. وأن يجعل الجنة جهنم".

تخلص من المصائب وغيرها من المآسي والانفعالات وذلك بأن لا تفكر فيها، حول أفكارك إلى اتجاه آخر، يحلو للبعض أن يجدر رضى النفس في عذابها، لا تحاول خلق مثل هذه العادة المريضة في نفسك، لا تكن كنُسّاك الهندوس عندما يسعون لإيجاد رضا النفس في تعذيب أنفسهم بالنار، وبالكي، وبغيرها من الطرق الوحشية. لا تشجع من يشكو من مصيبة ما، بأن تظهر نحوه عطفك وحبك له، تحدث معه بعقلية ومنطقية، لا تُدِرْ أذنك باتجاه من يعطف عليك، أنت وحدك تستطيع التغلب على مصيبتك. سلاحك الوحيد هو تبديل الأفكار بشكل واضح، والتفكير البعيد عن العواطف، الحياة نهر من الدموع، والمصيبة والحزن جزء من الحياة، ومن ثم يجب لأن تتحكم في عواطفك، ولا تسمح لها أبداً أن تتحكم فيك.

دَع القلق.. وابدأ الحياة

يمكن للقلق أن يقضي عليك إن استطاع التغلب على عواطفك ومشاعرك، القلق يشبه المصيبة، والكثير من الناس يهلعون منه بشدة، إنهم يضخِّمون قلقهم لدرجة

تجعل بقية الناس تشفق عليهم. في الحياة لا يمكننا دائماً تفادى القلق، بل إنه غالباً قد ينتصر خصوصاً عندما يمس هذا أمور العمل، وضياع الحب، والفقر، والمرض،...،..الخ.

لكن هنا أيضاً علينا أن نستخدم العقل النقى، والفكر السليم، لا يمكن للقلق أن يساعدك بشيء، على العكس كلما قلقت أكثر، كلما فقدت قسماً أكبر من قواك العصبية المخصصة للتغلب على مثل هذه المصاعب، يجب أن نكون متفائلين دائماً، فالمتفائل يصل دائماً إلى هدفه، بينما المتشائم لن يصل أبداً إلى أى شيء.

يقلق ملايين الناس لأشياء تافهة، وغالباً ما يكون ذلك بسبب الغرور الزائد، والاعتزاز المزيف، وإعلاء الفكرة الذاتية.. فهم يقلقون على سبيل المثال عندما يجدون بعض الشعيرات البيضاء في رؤوسهم، كما أن المرأة حساسة للغاية وتفكر غالباً فيما يمكن أن يقوله الناس عنها.. إن مثل هذا القلق يؤدى إلى نسف الصحة، وظهور بعض التجاعيد فى الوجه قبل أوانها، وكذلك تصبح المرأة كثيرة التهيج وذات مزاج صعب.

وهناك القلق المتزايد بسبب الأولاد وبخاصة المراهقين منهم والخوف من أن يصبحوا ضحايا النفسية الجماعية عندما يفكرون بأنهم يجب أن يفعلوا كل ما يفعله أصدقاؤهم أو أبناء جيلهم.

إذا كان لديك مراهق، فمن واجبك لأن تعلمه كيف يفكر بنفسه، وتفهمه أنه إذا أراد رفاقه أن يتصرفوا بحماقة فليس من الضرورى أن يكون أحمق مثل رفاقه.. وقد يتعذر على الكثير أن يجدوا لغة مشتركة مع المراهقين، لكن التفاهم معهم ضرورى جداً إذا أردت أن تساعدهم على عبور هذه المرحلة الصعبة من حياتهم.

عالم المراهقين اليوم عالم قاس وغير نقى، وعليك أن تعلم المراهق الاتجاه الصحيح فى الحياة.. لن يفعل القلق ذلك.. إذن عليك أن تتخلص من القلق، وتنقى أفكارك بشكل جيد. إن لك الآن أن تودع القلق إلى غير رجعه كما ودعه آلاف الناجحين

النابهين فى الحياة.. تذكر أن اليوم هو "الأمس" الذى خفت منه، فكن أميناً مع نفسك.. لماذا تخاف الغد وأنت لا تعلم الغيب؟

- اقرأ التاريخ وانظر إلى المشكلات التى كان يرزح تحتها أجدادنا فى الزمن الماضى.. وقس مشكلاتك الحاضرة إليها بمقياس صادق، سوف تجد أنها ليست شيئاً بالمقارنة بما كان يعانيه الأجداد، ومن ثم يمكنك مجابهة مشكلاتك التافهة.
- إن الأيام مع الصبر والإرادة والكفاح كفيلة بتحقيق أمنيتك فلا تدع مركب النقص يستولى عليك.
- تقول الكاتبة المعروفة "دورثى وبكس": لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض، ومن ثم فإنى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور: "كما احتملت بالأمس أستطيع أن أحتمل اليوم، ولن أسمح لنفسى بالتفكير فيما عساه أن يحمله الغد بين طياته!"
- ويقول "جون هومر ميللر" المؤلف المشهور: "أننى أعزو ما نلته من نجاح إلى قاعدة انتهجتها، وهى تقضى بأن أتفرغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده تاركاً المستقبل ليتكفل بنفسه" ويضيف: "ولقد وجدت أننى متى أخذت مشكلاتى كلاً بدورها، أجد فى هذا راحة وصفاءً ذهنياً، ومقدرة على الحسم والفصل".

أما "يرس هوايتنج" مدير شركة "ديل كارنيجى" بنيويورك فقد أصيب بداء الوسوسة الذى جعله يعانى من أى مرض يذكر أمامه ويحس بأعراضه ويتوقع الموت منه، وقد دفعه الوسواس أو القلق أن يختار بين الأمراض أخبثها وأمرّها ويتخيل أنه مصاب بها، وكان يضنّ على نفسه أن يشترى حُلة جديدة خشية ألا يعيش حتى يرتديها. وظل على تلك الحال سنوات معدودة وهو يعانى من الوهم.. لكنه لم يمت بل انتصر على الوهم والقلق بعد أن أفاق من غفلته، وهو يسأل نفسه متعجباً مما كان من

أمره "ألم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شدقيك من المغفل السانج الذى كنته فيما مضى؟!" ويضيف: "وقد وجدت يعد هذا بقليل، أن من المحال الجمع بين القلق على أمراض وهمية، والضحك من هذه الأمراض الوهمية فى الوقت ذاته.. ومن ثم فضلت الضحك وما زلت ملتزماً إياه حتى الآن"

ونختم هذه الطائفة بحديث: "ر.ف. س بودلى" مؤلف كتابَى "رياح على الصحراء"[1] و"الرسول" يقول: "فى عام ١٩١٨، أوليت ظهرى للعالم الذى عرفته طيلة حياتى، ويممّت شطر أفريقيا الشمالية الغربية، حيث عشت بين الأعراب فى الصحراء.. وقضيت هناك سبعة أعوام، أتقنت خلالها لغة البدو، وكنت أرتدى زيهم، وآكل من طعامهم، وأتخذ مظاهرهم في الحياة، وغدوت مثلهم أمتلك أغناماً، وأنام كما ينامون فى الخيام. وقد تعمقت فى دراسة الإسلام، حتى أننى ألفت كتاباً عن محمد صلى الله عليه وسلم عنوانه "الرسول" وقد كانت تلك الأعوام السبعة التى قضيتها مع هؤلاء البدو والرُّحل من أمتع سنى حياتى وأحفلها بالسلام، والاطمئنان، والرضا بالحياة. وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق، فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر، وقد ساعدهم هذا الإيمان على العيش فى أمان، وأخذ الحياة أخذاً سهلاً هيناً. فهم لا يتعجلون أمراً، ولا يلقون أنفسهم بين براثن الهم قلقاً على أمر، إنهم يؤمنون بأن "ما قدر يكون"، وأن الفرد منهم ما يصيبه إلا ما كتب الله له. وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون فى وجه الكارثة مكتوفى الأيدى، كلا!

ودعنى أضرب مثلاً لما أعنيه: هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء، وكانت شديدة الحرارة حتى أحسست أن شعر رأسى ينتزع من منابته لفرط

---

(١) R.V.G Bodly: "Wind In the sahara" "the messnger"

وطـأة الحـر، وأحسسـت مـن فـرط القيظ كأنى مدفوع إلى الجنون، ولكن العرب لم يشكوا إطلاقـاً فقـد هـزوا أكـتافهم، وقـالوا كلمـتهم المـأثورة "قضاء مكتوب". لكنهم ما إن مرت العاصـفة، حـتى اندفعـوا إلى العمـل بنشـاط كـبير، فذبحوا صغار الخراف قبل أن يؤدى القـيظ بحياتها، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء. فعلوا هذا كله فى صمت وهدوء، دون أن تـبدو من أحدهم شكوى. قال رئيس القبيلة الشيخ: "لم نفقد كل الكثير، فقد كنا خلقـاء بـأن نفقـد كـل شـىء، ولكـن حمـداً لله وشـكراً، فـإن لدينا نحو أربعين بالمائة من ماشيتنا، وفى استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد".

وثمـة حادثـة أخـرى.. فقـد كـنا نقطع الصحراء بالسيارة يوماً، فانفجرت أحد الإطـارات، وكـان السائق قد نسى إحضار إطار احتياطى وتولانى الغضب، وانتابنى الهم والقلق، وسألت صحبى من الأعراب ماذا عسانا فاعلون؟ فذكرونى أن الامتثال للغضب لن يُجدى فتـيلاً، بـل هـو خلـيق أن يدفـع الإنسان إلى الطيش والحمق، ومن ثم درجت بنا السـيارة وهـى تجـرى عـلى ثلاث إطارات ليس إلا، ولكنها ما لبثت أن كفت عن السير، وعلمـت أن البـنزين قـد نفـذ، وهـنا لـك أيضاً لم تثر ثائرة أحد من رفاقى الأعراب، ولا فارقهم هدوئهم بل قضوا يذرعون الطريق سيراً على الأقدام، وهم يترنمون بالغناء!

ويعلق بودلى على ذلك بعد أن اتخذ لحديثه عنوانه الشيق المثير "عشت فى جنة الله" يقـول: لقد أقنعتنى الأعوام السبعة لتى قضيتها فى الصحراء بين الأعراب الرُّحل، الملـتاثين، والمرضـى النفسـيين، والسـكيرين الذيـن تحفـل بهـم أمـريكا وأوربا ما هم إلا ضـحايا المديـنة التى تتخذ السرعة أساساً لها. إننى لم أعان شيئاً من القلق قط وأنا أعيش فـى الصـحراء، بـل هـنالك فـى جنة الله وجدت السكينة، والقناعة والرضا. وكثيرون من الـناس فـى الغـرب يهـزءون بالجديـة الـتى يؤمن بها الأعراب، ويسخرون من امتثالهم للقضـاء والقدر، ولكن من يدرى؟ فلعل الأعراب وهم بالفعل كذلك، أصابوا كبد الحقيقة،

فإنى إذ أعود بذكرياتى للوراء، وأستعرض حياتى، أرى جلياً أنها كانت تتشكل فى فترات متباعدة تبعاً لحوادث تطرأ عليها، ولم تكن قط فى الحسبان، أو مما أستطيع له دفعاً. والعرب يطلقون اسم عليها "مكتوب" أو "قسمة" أو "قضاء الله".

وخلاصة القول أننى بعد انقضاء سبعة عشر عاماً على مغادرتى الصحراء، ما زلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله، فأقابل الحوادث التى لا حيلة لى فيها بالهدوء والامتثال، والسكينة، ولقد أفلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب فى تهدئة أعصابى أكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير!

- كن دائماً ذا مزاج جيد
- وهذه القواعد إذا اتبعتها تجعلك تعيش فوق سنى عمرك كما يقول الأطباء هى:
- تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال وحاول أن تعالج نفسك دائماً بالابتسامة.
- استرخ وتنزّه ما أمكنك فى الهواء الطلق.
- قلل من غذائك، انهض عن المائدة وأنت تشعر بالجوع.

نصيحتى الأخيرة لكم

تستطيع أن تصنع لنفسك احتياطياً كبيراً من الطاقة الديناميكية، والقوى الحياتية، ولا يمكن لشىء أن يوقفك عن تحقيق هدفك سوى نفسك، تمر الحياة عبر أعصابك، وأنت بما تملك من قوة الإيمان والإرادة والعمل يمكنك الحصول على طاقة كبرى من القوة العصبية، لا يمكن شراء هذا الأمر، ولا توجد أدوية سحرية تصنع القوة العصبية، وكل المحرضات الصناعية مثل القهوة والشاى والتبغ والكولا، والكحول والمخدرات، تخرّب قواك العصبية، هناك أنواع من المخدرات تسرع العمليات العصبية،

وهناك أنواع أخرى تصعق الأعصاب عندما يصعب التحكم فيها، إننى أعتبر الأطباء الذين يسقون مثل هذه الأدوية للمرضى لا ضمير لهم، عدا تلك الحالات التى تكون من الضرورى جداً فيها إخراج المريض من الأزمة.

إن النوادى والأنشطة والحمامات المختلفة ما هى إلا عمليات قيمة، لكنها ذات تأثير موضعى، ولا تؤثر أبداً على أساس الضعف العصبى والوظيفى، ولكى تحصل على قوة عصبية متينة عليك أن تعمل من أجل هذا كل يوم، بل ومدى الحياة.

لا تؤجل تنفيذ برنامج القوة العصبية

ابدأ اليوم بتنفيذ هذا البرنامج الذى سنحدثك عنه فى هذا الكتاب، فلنسمِّ فقراته الرئيسية:

توقف عن الإنفاق العصبى الزائد، تخلص من القلق والمخاوف والعواطف السلبية التى تستهلك طاقتك العصبية، وذلك بالإيمان والتأمل والإرادة والعمل، وضع قبالة هذا هدفاً واضحاً، وثق بأنك سوف تبلغه.

نم بعمق ثمانى ساعات يومياً، وحاول أن تجد لنفسك وقتاً فى منتصف النهار كى تغفو.

نفذ برنامج الغذاء الذى يجعلك سليماً معافى، لا تستهلك الطعام أو الشراب الصناعى. وابتعد كذلك عن الملح، وعن المحرضات الاصطناعية، مثل القهوة، الشاى، التبغ، الكولا، والسكر الأبيض المنقى.. الخ، أكثر من الفواكه والخضراوات النيئة أو المحضرة بشكل صحيح، حدد لنفسك يوم صيامٍ كل أسبوع تأكل فيه العسل فقط وتشرب الماء وعصير الليمون كما إن الصيام الصحيح فى شهر رمضان الكريم ثلاثين يوماً فى السنة يخلص جسمك من كافة السموم.

مـرن جسـمك يومـياً، تـنزه فـي الهـواء الطلق، وسر بخطوات سريعة وبطيئة، محرضـاً بذلـك كافـة وظـائف الجسـم، اسبح، العب ألعاباً نشيطة، واجبر عضلاتك على العمـل ولا تنسـى أن الأعصـاب الضـعيفة المـرتجفة تصـاحب دائمـاً العضـلات الـرخوة الضعيفة، والعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف.

تـنفس بعمق، وجه الأكسجين الضرورى لحياتك إلى الأقسام السفلى من رئتيك، الأكسـجين هو المحرض الشافي الأكبر للأعصاب، وكل الفواكه والخضراوات النيئة التى تأكـلها فـى حميـتك مليـئة بالأكسـجين، وصـيامك أيضـاً يـزيد مـن حجم الأكسجين فى جسمك.

تسـتطيع بواسـطة التـنفس العميق، أن تنظف دمك من غاز ثانى أكسيد الكربون السام، وأن تملأ كل خلية من خلايا جسمك بالأكسجين.

استحم يومياً بالماء الدافئ والبارد، وخذ حماماً شمسياً أيضاً.

حاول أن تسيطر على عواطفك وأعصابك، لا تغضب، لا تغضب، لا تغضب، لا تغضب.

إن كنـت تشـكو مـن الأرق فـابعد عن ذهنك صور العواقب السيئة التى تتوهمها للأرق. عالج الأرق بدعاء النبى صلى الله عليه وسلم: "اللهم غارت النجوم وهدأت العيون وأنت حى قيوم يا حى يا قيوم أهدئ ليلى وأنم عينى"، وإذا كنت مصاباً بالصداع العصبى المـتكرر، غير سلوك تفكيرك، ووسع مجال اهتمامك فى عملك، وفى واجباتك وفى فرض الخدمة التى يمكن أن تؤديها للغير، فيتوقف رأسك عن إيلامك.

أرخ أعصـابك، الحـياة هـى إجهـاد ثـم استرخاء، كالقلب تماماً، وبعد كل عمل مجهد يجب أن تسترخ.

تمتع بالحياة ولا تنس أن تروح عن نفسك، النجاح والتأمين المادى شيئان هامان جداً، لكن الأفضل من ذلك هو أن تتمتع بالحياة، ابق بعيداً عن كل الأحزان والمآسى، وافعل كل ما بوسعك، كى تكون أفضل.

اعطنا إلهى قليلاً من الشمس،[1] قليلاً من العمل، وقليلاً من المتعة، اعطنا حقنا فى الكفاح اليومى من أجل الحياة. قوِّنا بالإيمان وامنحنا الإرادة وحب العمل.

اعطنا الصحة وارحمنا.

امنحنا الحكمة، وجمِّلنا بالحب.

اعطنا إلهى الفرصة لكى نصبح أفضل، من أجل أنفسنا ومن أجل الآخرين.

حتى يتعلم الناس جميعاً أن يعيشوا كأخوة.

العقل السليم فى الجسم السليم

لكى نعيش فى هذا العالم المجنون، يجب أن نملك السيطرة على أنفسنا، تستطيع أن تفعل كل شىء إذا كنت تملك إيماناً قوياً بالله لا تحركه العواصف، وإرادة قوية لا تحركها القواصف، وعقلاً سليماً فى جسم سليم.

إنما نحن عقل وجسم، لكننا يجب أن نعرف نقطة الضعف فى جسمنا، لأن ضعفنا يؤثر غالباً على حالتنا النفسية، تماماً كما تفعل الأمراض العضوية.

إن الإيمان القوى بالله لابد له من التفكير والتأمل فى نعم الله التى تحيط بنا فى هذا الكون، ولابد لذلك كله أن يحافظ الإنسان المسلم على الصلوات المكتوبة وحسبى فى ذلك أن أسوق لك قصة الطبيب الغربى المشهور الذائع الصيت الذى ذهب إلى الشرق سائحاً فرأى المسلمون فى الصلاة فذهب إلى بلاده وأعلن على الملأ أنه اكتشف أعظم طريقة

---

(١) ابتهال إنجليزى قديم مع بعض التصرف.

لعلاج الأمراض الروماتيزمية وهى حركات الصلاة التى يؤديها المسلمون خمس مرات فى اليوم، ولا يمنع ذلك من ممارسة التمارين الرياضية الداعمة والمساعدة، إن نعمة الإدراك تأتى عندما نعمل جسمانياً وروحياً وفكرياً.

إذا اتبعت برنامج بناء القوة العصبية فإنك لن تخرج أبداً عن توازنك، وتستطيع أن تنعم بأرقى ما يصل إليه الإنسان على الأرض، وهو نعمة الإيمان، نعمة الروح والعقل، والسعادة والهدوء، والطمأنينة، ومسرَّات الحياة.

النصائح الذهبية العشر من أجل صحتك

- الإيمان بالله والمحافظة على الصلاة والالتزام بطاعة الله فيما أمر والبعد عما نهى الدين وزجر.
- عليك أن تحترم جسمك كأرقى مظهر من مظاهر الحياة.
- أن تمتنع عن كل أنواع الغذاء غير الطبيعية وعن كل أنواع المشروبات المحرِّضة.
- أن تغذى جسمك بالغذاء الطبيعى، غير الاصطناعى.
- أن تجمل سنى عمرك، وتقوى صحتك من أجل الحب والخير للجميع.
- أن تعيد بناء جسمك، وتنسق بشكل صحيح بين العمل والراحة.
- أن تنظف خلاياك وأنسجتك ودمك بالهواء النظيف والأشعة الشمسية.
- أن تمتنع عن كل أنواع الغذاء عندما تكون مريضاً، جسماً أو عقلاً.
- أن تحفظ أفكارك وكلماتك وعواطفك نظيفة هادئة.
- أن تسمو بنفسك وتسمو بالآخرين، وأن تزيد من معرفتك بقوانين الطبيعة التى خلقها الله من أجلك وما فيها من الكنوز، وأن تنعم بثمار عملك.

للنساء فقط: كيف تتخلصين من القلق

والتوتر العصبى فى حياتك اليومية؟

لقد أصبح القلق والتوتر سمة من سمات العصر الآن لذلك يجب أن تتعلمى القواعد البسيطة التى تتيح لك أكبر قدر من الاسترخاء وتمنحك الطاقة والحيوية، كما أصبحت عادة وإن كانت غير حقيقية أن نلقى بأى شيء على الضغط العصبى وهذا ما أكدته خبيرة التجميل "جانلوكا لونجي" فى حديثها لمجلة دونا مودرانا الإيطالية قالت فيه إذا وجدت على فرشاة شعرك شعراً أكثر من المعتاد وظهر جوف العين والجلد باللون الرمادى فيكون بسبب الضغط العصبى ولكن السؤال كيف نعالجه؟

يجب الاسترخاء لبعض الدقائق يومياً مع استخدام مستحضرات التجميل العطرية الحديثة التى تتكون من مواد عطرية ضد التجاعيد.. وهذه الزيوت ضرورية ولكن لا يتم اختيارها بالمصادفة ولكن وفقاً لرائحتها العطرية التى تثير العقل وتوجد أحاسيس إيجابية للاسترخاء. والنساء يتمتعن بحاسة الشم أكثر من الرجال بل ا،هن يدركن العطور بطريقة أفضل وأكثر وعياً بنوعية الزيوت المكونة.

وتضيف الخبيرة قائلة من أهم العناصر البرتقال والليمون والنعناع فهى ذات تأثير منبه ويكون لها تأثير قوى عند إذابتها فى زيوت اللوز اللذيذة ودهنها بعد الحمام. ومن هذه الزيوت:

نبات العبق: عطره له تأثير مهدئ للجهاز العصبى ومع اكتساب عادة وضع قطرات قليلة منه فى البانيو فإن بخاره العطرى سيخلصك من التوتر وتستمتعين بالهدوء.

الخـزامى (نبات برى عطرى): يعمل على الاسترخاء والنوم العميق وذلك بملء كـيس صـغير مـن الـورق البلاسـتيك بالشاش والزهور الجافة لهذا النبات وضعيها أسفل الوسادة وسوف تنامين باسترخاء.

الصـنوبر وأكاليبـتوس: لهمـا تـأثير بلسمى ويساعد على التنفس بطريقة أفضل وضعى بعض القطرات على معصم اليد إذا كنت ستمارسين رياضة متعبة.

الـورد المـائى والزعتر والقرنفل: تمنح الطاقة وتنظف الجلد ويمكنك استخدامه فى مياه البانيو عندما تشعرين بالأرق.

شجرة الونيلة وجوز الهند ونبات السحلبية: تقاوم التعب والإرهاق العصبى.

وتضيف الخـبيرة قائلـة يجب أن تتعلمين التنفس من الأنف حتى تشعرين بأن الرئـتين مليئـتان بالهواء، فقومى بتوقف بسيط حتى تتنفسى ببطء من الفم وتخيلى أنك تتخلصـين مـن توتـر جسـمك فهـذا يساعدك على الاسترخاء وبعد ربع ساعة من التنفس العميق ستكونين أكثر إشراقاً وانبساطاً.

ابقـى عشـرين دقيقة كل ليلة فى البانيو والمياه ومن حين لآخر قومى بعمل قناع للوجه والشعر ومساج للقدمين. وعليك بممارسة تمرين بيدك على الجلد لتستعيدى طاقته ويجب ممارسة ضغوط بسيطة بكف اليد على المناطق التى تشعرين بأنها ضعيفة وهشة، فمـثلاً مارسى بعض الحركات السريعة بأطراف الأصابع وانقريها نقراً خفيفاً على الجلد خاصة الأكتاف والرقبة وأينما تشعرين بشد العضلات.

تعـلمى كـيف يسترخى الوجه وذلك بوضع كريم قليل على الجلد ثم قومى بعمل مسـاج دائـرى فـى جـزء مـن الجـبهة وملاطفـة عظمـة الخـد بالضغط الدقيق خاصة على جوانـب الأنف والفم ويعلق دكتور عادل مدنى أستاذ الطب النفسى بجامعة الأزهر قائلاً إن الضـغوط النفسـية تـؤدى إلى اسـتثارة جـزء مـن المـخ يعـرف باسم الهيبوثالمث (تحت

المهاد) الذى بدوره يرسل إشارات إلى الغدد الصماء وإلى الجهاز العصبى اللاإرادى وبالتالى يؤثر على الجسم فيزيد إفراز مادة الأدرينالين ونورأدرينالين والكورتيزون ويؤدى إلى زيادة السكر وضغط الدم وسرعة ضربات القلب مما يجعل الإنسان فى حالة تأهب ويدفعه إما للثورة والهجوم على الشخص الآخر أو الانسحاب مما يؤثر على جسمه وقد تستغرق إجراؤه فى الدم ١٠ ساعات، وبالتالى فإن الضغوط العصبية شىء مدمر للجسم مما يؤدى لأعراض نفسية وجسمانية، وبالتالى علينا أن نتجنبها ويعتقد أحد أنه يستطيع العيش بلا ضغوط قال تعالى: "لقد خلقنا الإنسان فى كبد" فالمهم كيف نتعامل مع الضغوط ونقلل تأثيراتها الضارة وليس كيف نلغيها؟

فالضغوط النفسية فى مراحلها الأولى تكون عبارة عن عوامل محفزة للإنسان لأداء واجباته وقد تكون ضرورية لبعض الناس فى مواقع عملهم مثل الجندى فى الميدان يجب أن يشعر بها حتى يتحفز للمعركة ولكنها قد تصل به إلى مرحلة الإجهاد ويشعر بفقدان الرغبة فى العمل والإرهاق السريع والخلافات مع الآخرين سواء فى المنزل أو فى العمل لأتفه الأسباب، وفى الواقع المرأة أكثر تعرضاً للضغوط من الرجل نتيجة لنوعية وتعدد الأعباء الملقاة عليها ولتتعاملى معها:

تجنبى تناول الشاى والقهوة والسجائر. كما أن الرياضة مخرج هائل وصحى وسليم للتوتر. وتنظيم الوقت بين مهامك العديدة، وتعلمى أن تقولى لا للأشياء التى لا تستطيعين أن تقومى بها وتسبب لك أعباء زائدة. وتعلمى العيش فيما يسمى بغرفة الضغط المنعزلة وهى ألا تحملى هموم المنزل إلى العمل والعكس. وأيضاً الراحة من الأشياء الهامة التى يجب أن تنعمى بها وسط النهار سواء بنوم خفيف أو ببعض تمارين الاسترخاء. بالإضافة إلى أن النوم العميق هام لكل من يعانى من التوتر لذا وفرى المكان الهادئ وخذى حماماً قبل الذهاب للفراش مع بعض المشروبات الخفيفة مثل الكركديه

والنعناع واليانسون. ولا تلجئى للمهدئات والمنومات فإن لها تأثير ساحر فى أول الأمر وربما يضر فى نهاية الأمر. وتعلمى تمارين الاسترخاء وذلك من خلال التفكير فى بعض الأشياء أو بعض الأماكن المريحة وأنت مستلقية على السرير لمدة خمس دقائق ٣ مرات يومياً. وأيضاً الإجازة الأسبوعية والثانوية ضرورية للمحافظة على صحتك النفسية والبدنية. وأخيراً تعلمى سيدتى أن تفكرى فيما حققتيه ونجحت فيه ونجح فيه أولادك وليس فيما لم تنجزيه أو ما كنت تتمنيه.

علاج القلق والتوتر العصبى بالعقاقير

إذا لم يتمكن برنامج بناء القوة العصبية السابق من وقف القلق والتوتر العصبى فلا مانع من استشارة أخصائى الطب النفسى إذ لابد مما ليس منه بد والأمر كله فى النهاية يتوقف على طبيعة الشخص وتكوينه واستعداده وظروفه الخاصة..

ولكل داء دواء.. والتشخيص السليم ضرورة لبداية صحية.. ولكى يكون العلاج فعالاً لابد أن يكون التشخيص دقيقاً وسليماً.. لابد من استبعاد الأسباب العضوية وأيضاً الأمراض النفسية والعقلية الأخرى حتى يتبقى لنا القلق النفسى كمرض عصابى مستقل. وهناك أساليب متعددة للعلاج أهمها العلاج الكيميائى بالعقاقير المعتادة للقلق وتُعرف باسم "المطمئنات الصغرى"(**Miner Tranquillizers**) وأشهر مجموعة لهذه المطمئنات تعرف باسم مجموعة "البنزوديازيبين" (**BenzodIazepines**) ومنها عقار "الفاليوم" و"الليبريم" و"السيرباكس" و"الترانكسين".. وتؤثر هذه العقاقير على منطقة بالمخ تعرف باسم "التكوين الشبكى" أو "التكوين العنكبوتى" (**Reticular Formation**) الذى يعتقد أنه مصدر القلق حين يزداد النشاط والتنبيه فى هذه

المنطقة.. وهذه العقاقير تزيل القلق وتقلل من توتر العضلات بل تؤدى إلى الاسترخاء والإحساس بالراحة والطمأنينة.. ولذا فإن العلاج بهذه العقاقير ضرورى فى الحالات الحادة ويمكن تناولها عن طريق الحقن فى الوريد أو العضل لتعطى تأثيراً سريعاً..

ولا مانع من استعمال المنومات خاصة إذا كان المريض يعانى من الأرق وبعض مشتقات "البنزوديازبين" تُستعمل كمنومات مثل "الموجادون" و"الروهيبنول" و"الترميسون"..

وكل هذه العقاقير إذا استعملت تحت إرشاد الطبيب لا تسبب أية مضاعفات ولا يخشى من الإدمان..

ومضادات الاكتئاب تستعمل أيضاً فى علاج حالات القلق النفسى خاصة إذا كانت هناك أعراض اكتئاب واضحة والذى غالباً ما تكو موجودة مثل "البارنيت ـ والبارسلين".

ولكن العلاج الكيميائى وحده لا يكفى. فهذا الإنسان القلق المتوتر عصبياً يحتاج إلى الطمأنينة وإلى الإحساس بالأمان وذلك عن طريق المساندة والدعم والشرح، وهو ما يُعرف باسم "العلاج النفسى" (**Psycho therapy**) وذلك عن طريق جلسات نفسية حوالى ١٢ جلسة مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً والهدف منها هو التعرف على شخصية المريض وظروف نشأته والبيئة التى عاش فيها وثقافته وعلاقاته ومشاكله الراهنة، وصراعاته الداخلية وإمكاناته فى مواجهة هذه المشاكل.. وبعد ذلك نشرح للمريض مصدر أعراضه وأسبابها، أى نفسر له حالته ثم ننصحه بما يجب أن نفعله مستعينين بإرادة المريض ذاته بدون إملاء، وإنما هدف العلاج هو انتشاله من حالة الضعف ليكون قادراً على اتخاذ القرار وهو فى حالة طبيعية.. ويمكن للطبيب النفسى أن يتدخل

لمساعدة المريض فى بيئته (الأسرة، العمل) إذا كانت حالته ترجع إلى أسباب متعلقة بالبيئة.

والعلاج السلوكى فى حالات القلق والتوتر العصبى يهدف أساساً إلى تعويد المريض على الاسترخاء، ففى هذه الحالات تكون العضلات متوترة ومشدودة فتزيد من إحساس المريض بالقلق والتوتر، وقطع هذه الدائرة عند مستوى العضلات يجعل المريض يشعر بالاسترخاء، وهذا يقلل من إحساسه النفسى بالقلق ويزيل توتره ويستطيع المريض بأن يقوم بهذه العملية من خلال التوجيه الذاتى فيدعو عضلاته إلى الاسترخاء ولكن يجب أن نعطيه فكرة عن درجة توترها من خلال جهاز خاص يتصل من ناحية بعضلاته ثم يصدر صوتاً ينبئ بدرجة التوتر، وكلما استرخت العضلة خفت الصوت حتى يستطيع المريض الاسترخاء الكامل ويسمى هذا النوع من العلاج "بالإعادة الحيوية" (Biofeed Back Therapy) وأى أسلوب علاجى يفيد إذا كان الطبيب يؤمن بهذا الأسلوب، هم الطبيب على شفاء مريضه ـ بإذن الله ـ فسوف يساعده حقاً.. ومرضى القلق والتوتر العصبى يستريحون إذا شعروا أنهم قالوا كل ما عندهم، ويستريحون أكثر إذا شعروا أن طبيبهم يهتم بهم ويبذل كل ما فى وسعه لمساعدتهم .. ولأن الله هو الشافى فإن الطبيب وعقاقيره ما هى إلا وسائل، ولذا فإن الاعتماد على الله والتوجه إليه وامتلاء القلب بحبه ينزل على النفس برداً وسلاماً وطمأنينة "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

الأعراض الجانبية لمضادات القلق والتوتر العصبى

ولا يفوتنى أن أذكر الأعراض الجانبية للعقاقير الكيميائية التى تعالج مثل هذه الحالات وكيف يمكن تلافيها أو تجنبها والحد منها:

- التهدئة الزائدة.
- نقص التركيز مما يجعل بعض الأنشطة خطرة مثل قيادة السيارات.
- التعود والإدمان خاصة العقاقير قصيرة المفعول مثل عقار "لورازيبام" و"أتيفان".

ولقد قدم للاستخدام الطبى عام ١٩٧٧م عقار "الفلومازينيل" **(Flumazenil)** الذى يعرف تجارياً باسم "أنكسات" **(Anexate)**، وهو مضاد للبنزوديازبين داخل الجهاز العصبى المركزى فتبطل ما تحدثه من زيادة نشاط "الجابا" **(GABA)**، ولذا فيمكن إعطاؤه فى حالات الجرعة الزائدة من البنزوديازبين أو التسمم بها، وفى التمييز بين حالات السُّبات الناتجة من تسمم البنزوديازبين والناتجة من عقاقير أخرى أو آفة مخية، كما يستخدم فى وحدات الرعاية المركزة للفطام من التنفس الصناعى، ويعالج عقار الفلومازينيل التثبيط الحادث لمركز التنفس بواسطة تعاطى الأفيون ومشتقاته.. ويُعطى بجرعة (٠,٢ إلى ٠,٨ مجم)، وريديا بجرعة (٠,٢ مجم) يعيد الوعى لأغلب المرضى فاقدى الوعى بسبب الجرعات الزائدة من البنزوديازبين.

الفهـــرس

التوتر العصبى مرض العصر ٣
خفايا وأسرار القوة العصبية ٧
كيف نبعثر احتياطى القوة العصبية لدينا؟ ١٣
ما هى أعراض الإجهاد العصبى؟ ١٨
الإمساك ٢٠
تطور الوهن العصبى ٣٢
القلق وأولاده ٣٦
القلق هو العامل المشترك الأعظم لكل أمراض العصر الحديث ٣٧
حيل دفاعية ٤٣
نوعان للقلق ٤٤
ما هو التشاؤم؟ ٥٢
بادرة أمل ٥٤
كراهية المهنة ٥٧
التعب الزائف ٥٩
وما هى أسباب التعب؟ ٦٠
تواءم القلق ٦٢
الحسد والحقد ٦٤
داء الحسد وخطره فى المجتمع ٦٦
البيت والبيئة ٧٢
أصدقاء التوتر العصبى والقلق ٧٥
الأحلام المزعجة ٨٠
يلزمك الإيحاء أو التشجيع ٨٥
استراحة نصف النهار ٨٨
القواعد الذهبية الخمس التى تجنبك القلق الناشئ عن الأرق ٨٨
المرء مرهون بما يأكل ٩١

ما الذى يجب عليك أن تتجنب تناوله؟ ٩٢
قائمة بسيطة للحمية المشتركة ٩٧
أعصابك والكالسيوم.. ٩٧
الطعام الغنى بالكالسيوم.. ٩٩
القواعد الأساسية للحمية على المواد الطبيعية ١٠٠
النشاط الرياضى الذى يتفق مع بنيتك الجسمانية ١٠٦
الاستحمام ١١٠
التدرج الحرارى.. ١١٢
السباحة الصانع العظيم للقوة العصبية ١١٣
فائدة الحمامات الشمسية.. ١١٤
اختزن قوتك العصبية ١١٦
تجنب النزاعات ١١٨
الق الهم عن كاهلك ١١٩
لا تدخن ١١٩
اضحك من قلبك.. ١٢١
ابتسم.. ١٢٢
تعلم أن تعيش مع نفسك ١٢٣
عش اللحظة السعيدة ١٢٤
تعلم أن تحفظ لسانك خلف أسنانك.. ١٢٤
فن تبديل الأفكار ١٢٥
نصيحتى الأخيرة لكم ١٣١
لا تؤجل تنفيذ برنامج القوة العصبية ١٣٢
العقل السليم فى الجسم السليم ١٣٤
النصائح الذهبية العشر من أجل صحتك.. ١٣٥
للنساء فقط: كيف تتخلصين من القلق والتوتر العصبى فى حياتك اليومية؟................ ١٣٦
علاج القلق والتوتر العصبى بالعقاقير ١٣٩
الأعراض الجانبية لمضادات القلق.. ١٤٢